ГЕНЕЗИС

Е. В. Емельянова

Психологические проблемы современных подростков

и их решение в тренинге

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В первом разделе книги подробно описаны особенности подросткового возраста, основные точки риска, задачи развития, во втором – даны общие представления о тренингах, рекомендации по их составлению и проведению, подбору упражнений и измерению эффективности занятий. Здесь же рассмотрены основы работы с группой и трудные ситуации, неизбежно сопровождающие работу тренера.

Третья часть книги – набор упражнений, разделенных на модули по темам, – так называемый «чемодан» тренера, которым можно пользоваться комплексно, блочно и «штучно», не внося никаких изменений, извлекая из них отдельные модули или рассматривая их как образцы для своих идей.

Книга будет интересна тренерам, психологам, как опытным, для расширения своих методик, так и начинающим, а также родителям и педагогам.

- Елена Емельянова
  - Введение
  - Раздел 1
    - Общие возрастные особенности тинейджеров
    - Возрастные задачи подростка
      - I. Формирование самосознания
      - II. Осознанная социализация
      - III. Планирование и структурирование своей жизни
      - IV. Подготовка к психологическому отделению от родительской семьи
    - Причины отклоняющегося поведения
    - Потребности подростка как точки риска
      - Любопытство, стремление познать и испытать как можно больше
      - Стремление к переживанию «драйва»
      - Стремление к наслаждению, получению удовольствия
      - Поиск способов избавления от скуки
      - Страх потерять расположение определенной социальной группы («Я как мои друзья»)
      - Протест против родителей
      - Стремление снизить тревожность, вызванную неуверенностью в себе

        - Стремление уйти от осознания несправедливости мира, разочарований и утрат
- Раздел 2
    - Общие представления о тренингах
        -
        - Цели тренингов
        - Психологический тренинг и другие формы психологической работы
    - Общая система групповой работы и место социально-психологических тренингов в ней
        -
        - Группы психологической помощи
        - Психологические тренинги
        - Групповая психокоррекция
        - Групповая реабилитация
    - Общая архитектура и архитектоника тренинга
        -
        - Разработка тренинга
        - Целевая группа тренинга
        - Конкретные цели тренинга
        - Темы тренинга
        - Временны́е границы
        - Структура занятий
        - Подбор упражнений
        - Разработка мониторинга
    - Работа с группой
        -
        - Динамика развития группы и стадии развития тренинга
        - Групповой шеринг и принципы его проведения
        - Позиция тренера по отношению к каждому участнику и зона ближайшего развития (ЗБР) участника
        - «Трудные» участники и трудные ситуации: что с ними делать?
        - Упражнения в тренинге
        - Страхи тренера и их преодоление
    - Список тем тренингов по социальному и личностному развитию подростка и по профилактике отклоняющегося поведения
- Раздел 3
    - О содержимом «чемодана»

- Модуль 1. Инвентаризация представлений подростка о влиянии отклоняющегося поведения на все сферы жизни
  -
  - Упражнение 1. Формула неудачника
  - Упражнение 2. Домино
  - Упражнение 3. Путь утрат
  - Упражнение 4. Гроздь проблем
  - Упражнение 5. Жернова
  - Упражнение 6. Стена
- Модуль 2. Развитие эмоциональной грамотности
  -
  - Упражнение 7. Планета чувств
  - Упражнение 8. Радуга чувств
  - Упражнение 9. Дерево чувств
  - Упражнение 10. Цветные звуки моего тела
  - Упражнение 11. Золотистый поток
  - Упражнение 12. Место личной силы
  - Упражнение 13. Волшебное дерево
  - Упражнение 14. Пуленепробиваемый колпак
  - Упражнение 15. Враг на ладони
  - Упражнение 16. Танец моих эмоций
  - Упражнение 17. Выколачиваю гнев
- Модуль 3. Развитие самосознания
  -
  - Упражнение 18. Эмблема
  - Упражнение 19. Я – предмет
  - Упражнение 20. Я – книга[17]
  - Упражнение 21. Клон
  - Упражнение 22. Генеральная уборка
  - Упражнение 23. Триптих
  - Упражнение 24. Вселенная моего Я
  - Упражнение 25. Две моих субличности
  - Упражнение 26. Голос поколений
- Модуль 4. Развитие толерантности, позитивного мышления и уверенности в себе
  -
  - Упражнение 27. Три на три
  - Упражнение 28. Пересадка сердца[18]
  - Упражнение 29. Четыре квадрата
  - Упражнение 30. Пьедестал и лобное место
  - Упражнение 31. Волшебная ярмарка
  - Упражнение 32. Поиск позитивного

- Модуль 5. Развитие ответственности
  -
  - Упражнение 33. Жертва и ответственный человек
  - Упражнение 34. Алые паруса
  - Упражнение 35. Сказка о Кощее
  - Упражнение 36. Снежная королева
  - Упражнение 37. Золушка
  - Упражнение 38. Сказка о моей жизни
- Модуль 6. Построение партнерских отношений
  -
  - Упражнение 39. Веревочка
  - Упражнение 40. Маг и карлик
  - Упражнение 41. Лежачий камень
  - Упражнение 42. Перестановки
  - Упражнение 43. Спина к спине
  - Упражнение 44. Город
  - Упражнение 45. Обитаемый остров
- Модуль 7. Программирование успеха и здорового образа жизни
  -
  - Упражнение 46. Фьючервей (Консилиум)
  - Упражнение 47. Развилка[20]
  - Упражнение 48. Программа успеха
- Модуль 8. Эффективная коммуникация. Ассертивное поведение
  -
  - Упражнение 49. Если бы я был тобой…
  - Упражнение 50. Инопланетянин
  - Упражнение 51. Комплимент и поддержка
  - Упражнение 52. Я-высказывание
  - Упражнение 53. Три способа сказать «Нет»
  - Упражнение 54. Пинг-понг
  - Упражнение 55. Метод Франклина
  - Упражнение 56. Трудная ситуация
- Модуль 9. Телефон доверия и Я
  -
  - Упражнение 57. Что такое психологическая проблема?
  - Упражнение 58. Что мешает мне обратиться к психологу?
  - Упражнение 59. Как подготовиться к консультации психолога?
  - Упражнение 60. Как начать разговор у

психолога?
- Модуль 0 (общий). Упражнения-знакомства, энергизаторы, ледоколы, динамические разминки, рефлексивные разминки
  - Упражнение 61. Представление имени
  - Упражнение 62. Челнок имен
  - Упражнение 63. Представление партнера
  - Упражнение 64. Песочные часы
  - Упражнение 65. Автопортрет
  - Упражнение 66. Если бы у меня было новое имя…
  - Упражнение 67. Ветер дует
  - Упражнение 68. Атомы и молекулы
  - Упражнение 69. Чего я хочу от тренинга?
  - Упражнение 70. Нострадамус
  - Упражнение 71. Если бы ты был растением…
  - Упражнение 72. Если бы ты был цветом…
  - Упражнение 73. Построение по признаку
  - Упражнение 74. У меня есть секрет
  - Упражнение 75. Если бы я был сказочным героем…
  - Упражнение 76. Мне нравится, что ты…
  - Упражнение 77. Мы с тобой похожи
  - Упражнение 78. Спасибо тебе, что ты есть
  - Упражнение 79. А Шапокляк против!
  - Упражнение 80. Плот*
  - Упражнение 81. Дом-дерево-человек
  - Упражнение 82. Сказка по кругу
  - Упражнение 83. Виртуальный подарок*
  - Упражнение 84. Сад цветов
  - Упражнение 85. Место в строю
  - Упражнение 86. Дух группы
  - Упражнение 87. Паровозик
  - Упражнение 88. Ожидания и страхи
  - Упражнение 89. Формула любви
  - Упражнение 90. Формула успеха
- Раздел 4
  - Общие комментарии к программам
  - Программа курса тренингов с последовательным прохождением модулей
  - Курс тренингов по развитию уверенности в себе
  - Курс тренингов по профилактике агрессивного поведения

- Список литературы
- Приложения
  - Анкета-отзыв участника тренинга
  - Анкета-отзыв наблюдателя (супервизора, эксперта) тренинга
  - Схема анализа тренинга (по И.В. Вачкову)
  - Телефон доверия
  - Об авторе

- notes
  - 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
  - 6
  - 7
  - 8
  - 9
  - 10
  - 11
  - 12
  - 13
  - 14
  - 15
  - 16
  - 17
  - 18
  - 19
  - 20
  - 21
  - 22

Елена Емельянова
Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге

Введение

Эта книга предназначена для психологов (тренеров), педагогов и родителей.

1. *Психологи,* работающие с подростками, найдут в книге информацию:

– о том, как составить и провести тренинг, как провести обсуждение упражнений, как справиться с «трудным» поведением участников, как измерить эффективность каждого занятия и всей программы в целом;

– о том, какие темы необходимо включать в программы по социальному и личностному развитию подростков;

– об упражнениях и социальных играх, которые опытный тренер может выбирать в зависимости от задач тренинга;

– о содержании программ тренингов, которыми начинающие тренеры могут воспользоваться полностью, не внося никаких изменений, либо извлекая из них отдельные модули или рассматривая их как образцы для своих идей;

– об особенностях подросткового возраста.

2. *Родители* найдут в этой книге много полезной информации о том:

– каковы особенности подросткового возраста, какие точки риска переживает любой человек в этом возрасте и каковы его ресурсы для преодоления возрастных трудностей;

– как построить отношения с подростком на основе взаимопонимания и любви и какие особенности личности подростка непременно нужно учитывать при общении с ним;

– как помочь своему ребенку пережить сложный период жизни, который называется «подростковым возрастом»;

– как тщательно готовят занятия с подростками тренеры, какие темы они обсуждают, как без нотаций и нравоучений, используя веселые игры и интересные упражнения, они завоевывают внимание подростков, пробуждают в них интерес, заставляют задумываться о себе и своей жизни, обсуждают серьезные темы.

3. *Педагогам* эта книга будет полезна вдвойне: как профессионалам, работающим с детьми, им важно знать и об особенностях и основных проблемах подросткового возраста, и о приемах и техниках работы с подростками.

Кроме того, это методическое пособие поможет *всем творческим и неравнодушным людям,* которые смогут использовать предложенные материалы для разработки своих программ.

Книга написана таким образом, чтобы изложенная информация легко читалась (как профессионалами в психолого-педагогической сфере, так и всеми интересующимися людьми) и легко «раскладывалась по полочкам».

Удачи вам и радостной работы!

Раздел 1
Особенности подросткового возраста: возрастные задачи, точки риска и ресурсы

Общие возрастные особенности тинейджеров

Традиционно подростковым называют возраст от 13 до 19 лет. Отсюда и название «тинейджер» – от английского окончания числительных от 13 до 19 («-teen»: 13 – thirteen, 19 – nineteen).

Он делится на два периода:

• младший подростковый возраст (пубертатный) – от 13 до 15 лет (включительно);

• старший подростковый возраст (ювенальный) – от 16 до 19 лет (включительно).

Существуют разные мнения относительно нижней и верхней границ возраста, часто понятие «младшие подростки» относят к детям 10–12 лет.

Подростковый возраст – это период, который оказывает огромное влияние на всю последующую жизнь человека. Как он будет реагировать на события своей жизни, принимать решения, какой круг общения выберет, как будет относиться к самому себе и своим близким, как будет строить отношения с людьми, будет ли он успешным, научится ли достигать желаемого, каковы будут его стремления и как он будет преодолевать трудности – именно в подростковом возрасте человек начинает отвечать на все эти вопросы.

Вообще в это время человек, как известно, меняется не только физически, но и духовно. У подростков огромные ресурсы и энергия, но при этом еще не определен вектор их приложения, не четко или совсем не определены цели (либо цели настолько завышены, что подростки не знают, как к ним подступиться), не получены важные жизненные умения, которые позволяют развиваться и двигаться в конкретном направлении. Они стремятся к высоким идеалам, но чувствуют себя далекими от совершенства. Они стремятся к независимости, но при этом чрезвычайно зависимы от мнения окружающих. Они полны противоречивых чувств и мыслей. Они порой не могут объяснить своих поступков. Неудивительно, что это самый трудный период в их жизни.

К сожалению, родители тоже перестают понимать своего ребенка. Прежние, привычные модели взаимодействия и влияния вдруг перестают работать. Сталкиваясь с непривычным поведением, открытым сопротивлением или отчужденностью подростка, родители постепенно переходят от растерянности к раздражению. Стремясь сохранить прежние способы управления,

они усиливают давление. В ответ подросток с нарастающей активностью отстаивает свою независимость. Учащаются конфликты. Так возникает опасное отдаление, растущее непонимание, потеря близких, доброжелательных отношений.

В той или иной степени описанный процесс происходит в каждой семье, и это надо принять как неизбежность. Но во что выльется эта борьба, будет ли она наполнена насилием и разрушениями или перерастет в совместное развитие отношений на новой ступени – все это во многом зависит от родителей и других взрослых, окружающих подростка.

Итак, что конкретно необходимо учитывать при построении отношений с тинейджером?

До подросткового возраста ребенок совершенно не критичен – ни по отношению к своим близким, ни по отношению к себе. У него просто нет определенного мнения об окружающем. Это мнение он копирует у взрослых. В младшем подростковом возрасте человек впервые стремится отделить оценки родителей от того, что он думает сам по тому или иному поводу. В первую очередь *он начинает вырабатывать самооценку.* Это оказывается очень сложно.

Чтобы поставить себе «оценки» в самых разных проявлениях своего Я, подросток вырабатывает некий эталон. Для этого он должен несколько отодвинуть привычную систему ценностей своих родителей, чтобы она не мешала его самоопределению. Как он это делает? Он все подвергает сомнению. «Родители говорят, что это плохо. Почему? Я сам хочу попробовать. А вдруг это хорошо? А что будет, если я не послушаюсь?» Итак, подросток начинает с того, что *он раздвигает границы и начинает исследовать новые территории* более решительно, чем в детстве.

Часто это приводит к нарушению любых правил, установленных в социальном окружении, вплоть до правонарушений. Такое поведение иногда называют «подростковым бунтом», но не всегда это действительно является бунтом. Часто подросток просто не задумывается о последствиях своих действий. Вообще будущее ему представляется смутным. Он живет настоящим. С одной стороны, это позволяет ему смело расширять свои возможности, с другой – ведет к чрезвычайно рискованным, необдуманным поступкам. Такому безоглядному риску способствует еще и неразвитое чувство ответственности: до сих пор все проблемы и жизненные затруднения разрешали за него взрослые. Отвоевывая самостоятельность, подросток редко задумывается над тем, что его смелость основана на чувстве хорошо прикрытого «тыла», который обеспечивают родители.

Осваивая новые «территории», подросток внимательно

присматривается к окружающим «чужим» людям, т. е. к тем, кто значительно отличается от привычных «домашних». «Чужие» вызывают у подростка глубокий интерес: внешность, привычки, поведение, система ценностей – все это не просто изучается, но и «пробуется на вкус», особенно если какие-то проявления человека кажутся привлекательными. Подросток прислушивается, приглядывается, исследует, как другие оценивают людей или какие-то жизненные события. Чем больше это отличается от привычных оценок, тем больше это его привлекает. Главный вопрос: что особенно ценится окружающими, что вызывает их восхищение, что высмеивается, осуждается? При этом подросток еще не различает оттенки: все, что он видит, отпечатывается в его сознании в контрастных тонах, все, что слышит, звучит как идеальная гармония либо как полный диссонанс, все, что ощущает и переживает, воспринимается восторженно либо с отвращением.

Постепенно вырабатывается некий идеальный образ того, каким должен быть человек. Этот образ тоже лишен полутонов. Он всегда «супер». Это так называемое Идеальное Я. *Идеальное Я подростка весьма неустойчиво* и может меняться под влиянием нового интересного объекта, попавшего в поле видимости. Это может быть модный киногерой, популярный артист, пользующийся успехом у окружающих сверстников, или необычный, чем-то по-особенному привлекательный и интересный взрослый. Подростки «примеряют» на себя такие образы, копируя в основном внешнюю атрибутику. Но если их «герой» транслирует еще и определенную философию, взгляды на мир, то и они копируются. И это – шанс (!) для тех, кто хочет помочь подростку в конструктивном самоопределении. Если вы не являетесь родителем и при этом много времени проводите с подростками, если вы пользуетесь у них авторитетом и любовью, наверняка среди них есть кто-то, кто старается вам подражать. И таким образом, вы можете стать для них источником конструктивных ценностей. Или вы можете обращать их внимание на нечто важное, позитивное в их любимых героях – на такие моменты, которые подростки в силу своей личностной незрелости просто не в состоянии увидеть за внешней оболочкой. Однако здесь есть точка риска: малейшее давление, навязчивость, нравоучительные нотки – и все будет отвергнуто, возможно, вместе с объектом подражания.

Вообще *подростковому возрасту свойственны не только быстрые смены идеалов, но и резкие перепады настроения* – от радости и веселья к депрессии. Объективных причин для таких перепадов может и не быть, или же они кажутся взрослым

незначительными. Попытки поправить настроение словами «что ты расстраиваешься из-за такой ерунды?» вызывают крайнее раздражение. Прыщик на лице, пятнышко на джинсах, обидное слово, небрежно сказанное прохожим, – все это способно повергнуть подростка в мрачное уныние. И в эти моменты, несмотря на внешнюю замкнутость и отчужденность, он особенно остро нуждается в теплом сочувствии без критики и нравоучений.

«Несмотря на внешнее противодействие взрослым, *подросток испытывает потребность в поддержке.* Особо благоприятной является ситуация, когда взрослый выступает в качестве друга. Так как подросток легкораним, взрослому очень важно суметь наладить и поддержать эти контакты. Подросток испытывает потребность поделиться своими переживаниями, рассказать о событиях своей жизни, но самому ему трудно начать столь близкое общение.

В этот период большое значение имеют *единые требования* к подростку в семье. Сам он больше притязает на определенные права, чем стремится к принятию на себя обязанностей. Если подросток почувствует, что от него ожидают слишком многого, он может уклониться от выполнения обязанностей… Поэтому для освоения подростком новой системы отношений важна *аргументация* требований взрослых. Простое навязывание требований, как правило, отвергается».[1]

Переговоры

(Случай из практики)

Один мужчина, который хотел, чтобы его сын «прекратил бунтовать», вот уже несколько бесед подряд доказывал мне, что не может перестать контролировать своего 15-летнего сына, так как он – «балбес» и «наделает глупостей». В то же время он настойчиво требовал от меня «конкретного совета». Наконец я «сдалась»:

– Хорошо, раз ваш сын – балбес, вам необходимо строго контролировать каждый его шаг: провожайте его в техникум, а потом встречайте; сидите с ним на занятиях (мало ли что!); запирайте его по вечерам дома и разрешайте говорить по телефону только в вашем присутствии. Тогда вы точно будете знать, что он не попадет в беду и не наделает глупостей.

– Но это же невозможно! – воскликнул мой собеседник.

– Тогда прицепите к нему датчик, диктофон, в конце концов, заставьте ежедневно представлять поминутный

отчет с подписями свидетелей, – продолжала я.

– Послушайте, вы же говорите ерунду! – возмутился мужчина.

– Конечно. Но какими еще способами вы собираетесь контролировать вашего взрослого сына? Ведь он в любой момент может сделать все по-своему.

Несколько месяцев понадобилось мужчине, чтобы признать тот факт, что его сын уже личность, независимо от того, нравится это отцу или нет. А как личность он имеет право на личную жизнь и свою психологическую территорию. И точно так же, как и отец, имеет право принимать собственные решения относительно своих интересов, друзей, времяпрепровождения, а также иметь свои тайны (исключение составляет только общение с наркоманами).

Однако очень часто подростки, отвоевав наконец-то свои права у родителей, оставляют на их плечах всю ответственность за свои поступки. Например, пропустив много занятий и встав перед угрозой отчисления, требуют от родителей «уладить это дело»; попировав с приятелями, предоставляют родителям уборку; не заботясь о чистоте одежды в течение дня, требуют чистую рубашку и брюки. Список может быть бесконечным. Один мой знакомый грубовато, но точно сформулировал: «Сам ушел, а задницу оставил».

Но главное – родители сами стимулируют такое, прямо скажем, весьма непрезентабельное положение вещей тем, что с готовностью берутся за «расчистку» результатов жизнедеятельности своего дитяти, даже не замечая, что сами затягивают петлю на своей шее, нарушая извечный баланс: или подчинение, но и безответственность, или свобода, но и полная ответственность за свои действия.

Разобраться со сложным вопросом о мере свободы и соответствующей мере ответственности, которую вы мужественно снимете со своих плеч и переложите на «хрупкие» плечи своего чада, гораздо легче теоретически, чем на практике. Только представьте себе, что сын или дочь, несмотря на ваши требования, не моет за собой посуду, не убирает постель, продолжает оглушительно громко включать музыку. Что делать?

Прежде всего нужно четко представлять себе, для чего вы предъявляете к подростку те или иные требования, то есть что вы имеете, когда он их выполняет, и как вы хотите это компенсировать, если он требования не выполняет. Например, если опустошающие набеги его компании подрывают ваш бюджет,

вы можете компенсировать это, отказав ему в какой-то покупке или карманных деньгах, а за внеочередную уборку квартиры вместо отдыха отказаться от приготовления ужина или стирки его одежды, используя это время на отдых. В любом случае необходимо хорошо представлять себе, каким образом вы будете постепенно (!) шаг за шагом предоставлять вашему ребенку возможность быть самостоятельным и отстаивать свою жизнь.

Переход от борьбы за свободу к принятию на себя ответственности за последствия своих действий дается подростку весьма болезненно. Сакраментальная фраза «Тебя никто не просил меня рожать, а родила – значит, должна…» известна почти каждой матери. Приучить молодого человека к мысли об отсутствии «прикрытия» можно только твердостью, терпением и ценой довольно большого числа переговоров, в которых вам придется, несмотря на агрессивные атаки подростка, спокойно и последовательно придерживаться избранной позиции, при этом не исключая возможности разумного компромисса.

Вообще культурой настоящих переговоров у нас владеют еще мало. А жаль, потому что, как ни сухо это звучит, именно с помощью грамотно построенного разговора можно разрешить многие конфликты без оскорблений, унижений и к обоюдному удовлетворению.

Для того чтобы грамотно провести переговоры, необходимо запомнить несколько правил.

1. *В переговорах обе стороны равны.* Это значит, что, несмотря на возраст, никто из собеседников не занимает позицию «сверху» или подчиненного положения, и никто не применяет силу и власть.

2. *Нельзя принуждать к переговорам.* Выбрав подходящий момент, когда подросток настроен доброжелательно, убедите его, что беседа нужна обоим и что его ожидает не очередная нотация, а обоюдное обсуждение ваших потребностей.

3. В переговорах *необходимо исключить так называемых саботажников общения – угрозы, критику, оскорбительные прозвища, перебивания, приказы, крик, презрительные интонации.* Представьте себя на месте подростка и прикиньте, какие слова могли бы вызвать в вас доброжелательный отклик. В любом случае лучше сказать, например, «ты каждый день бросаешь свои грязные ботинки посреди комнаты», чем «ты – страшный неряха!». Постарайтесь избегать обобщений. Такие слова, как «ты всегда…», «ты никогда…», заставляют защищаться.

4. Для переговоров необходимо *выбрать время,* когда никто никуда не спешит и оба собеседника не слишком утомлены. Времени должно быть достаточно. Лучше сразу договориться,

сколько именно времени вам понадобится на обсуждение вопроса.

5. Ваша беседа должна строиться не по принципу «кто кого», а исходя из предположения, что *«выиграть может каждый».* Главное, чего вы стремитесь достичь, – это добрые взаимоотношения и сбалансированное сосуществование.

6. Перед началом переговоров необходимо договориться, что даже если будет трудно выдерживать деловой тон и эмоции будут сильны, *никто из вас не прервет разговора раньше установленного времени.*

7. *С этими правилами переговоров должны ознакомиться все участники* и выразить согласие их придерживаться. Иначе вы рискуете получить очередной скандал, а не решение вопроса.

Начать разговор лучше всего с описания того, что происходит, с вашей точки зрения, и как это сказывается на вашей жизни. Затем перейдите к тому, что бы вы хотели видеть вместо этого. В заключение скажите, что вы готовы выслушать мнение сына (дочери) и обсудить его предложения.

Слушать придется не перебивая, хотя, возможно это будет неприятно. Терпите. Дайте подростку выговориться. Ваш юный собеседник легче пойдет на выработку совместных решений после того, как «выпустит пар». Да и вам полезно знать, как выглядят со стороны ваши благие намерения.

Может быть, вам понадобится несколько раундов, чтобы решить только одну маленькую проблему. Ничего! Зато вы все-таки ее решите. В дальнейшем это будет удаваться гораздо быстрее. Удачных вам переговоров!

Поиски идеального Я приводят подростка к исследованию не только своего внутреннего мира, но и своей внешности: кто я, какой я?

Внешность чрезвычайно важна, понятно почему: не имея богатого жизненного опыта, подросток и других оценивает именно по их внешним, поверхностным проявлениям. Кроме того, бурно нарастающая сексуальность вызывает желание быть привлекательным именно в физическом отношении. Малейший «изъян» в фигуре, лице, одежде – все это повергает его в отчаяние. Разница между идеальным образом и реальным отражением в зеркале, как правило, велика. С этого начинается так называемый подростковый комплекс.

Интерес к другому полу проявляется весьма своеобразно. Мальчики дразнят понравившуюся девочку, их насмешки порой принимают оскорбительную форму, они могут щипать, толкать, дергать за волосы и т. д. В своей «мужской» компании отзываются

о девчонках презрительно-насмешливо. Девочки, наоборот, делают вид, что мальчишки им не интересны, игнорируют их попытки привлечь к себе внимание, хотя проливают немало слез из-за обидных выходок сверстников. В своей компании разговоры ведутся в основном о мальчиках. Мысли о любви волнуют и тех, и других. Начинает развиваться половая я-концепция: какая я женщина? какой я мужчина?

Клеймо «воровки»

(Случай из практики)

Мужчина был по-настоящему расстроен. «Мы же ни в чем ей не отказывали, – говорил он, – конечно, богатыми нас не назовешь, но мы прочно стоим на ногах. Карманные деньги даем каждый день понемногу. А она… Украла! Я не переживу… Что делать?!»

– Сколько лет вашей девочке? – спросила я.

– Четырнадцать, – обреченно ответил убитый горем отец. – Я и подумать не мог! У нас в семье деньги никогда не прятались, в вазочке на полке серванта лежат. А тут хватились – пусто!

Из дальнейшей беседы стало ясно, что отношения в семье в целом хорошие, теплые, но дочку держат в строгости. «Еще не хватало вертихвостку вырастить!» – прокомментировал отец. Девочка родителей не огорчала до сей поры: училась сносно, помогала, слушалась. И вдруг кража – несколько сотен рублей.

О моей первой версии – наркотиках – я и сказать не успела. Отец предупредил: «Наркотики она не употребляет. Я слежу. Если что – заметил бы».

– А не видели ли вы каких-нибудь покупок? – поинтересовалась я.

– А как же! Видел, конечно! – буквально выкрикнул мужчина. – Косметики накупила!

И вдруг яростно заключил:

– Мартышка малолетняя! Воровка! Предатель!

Мне были понятны боль отца и его страх за судьбу дочки, за доверительные отношения в семье и еще за то, что в жизнь его девочки когда-нибудь войдет другой мужчина и ослабит в ее душе привязанность к отцу.

Но сейчас мы разбирались в причинах воровства. В жизни каждого ребенка случаются ситуации, когда соблазн взять желаемое, но запретное гораздо сильнее опасения, что за это влетит от родителей. Совершив «роковой» проступок, ребенок (от малыша до подростка)

переживает краткий миг радости, а затем его душу наполняют вина, страх наказания и желание защититься.

Вряд ли можно в небольшой главе описать все причины и последствия воровства детей. И те, и другие бывают действительно серьезными. И каждый случай необходимо анализировать отдельно. Но очень часто, обвиняя своего сына или дочь в «преступлении», мы не замечаем, что сами сделали все, чтобы оно произошло. Давайте разберем конкретный пример, с которого я начала свой рассказ.

Во-первых, обратите внимание на возраст девочки. Это как раз то время, когда подростки начинают внимательно всматриваться в свое отражение: какой я? могу ли я понравиться? Мальчишки в мечтах видят себя шварценеггерами, круто сплевывают, глядя поверх девчонок (правда, с трудом, потому что девчонки в этом возрасте и повыше, и повзрослее), и тают, рисуя в воображении сцены любви. Девчонки сравнивают себя с фотомоделями, кинозвездами и постигают искусство макияжа с таким усердием, что порой родители испуганно вздрагивают, увидев свое разрисованное чадо.

Не была исключением и героиня нашего анализа. Все подружки уже давно обсуждали качество туши для ресниц и тональных кремов, а ее попытки выпросить у родителей деньги на косметику вызывали бурное сопротивление отца.

И вот однажды девушка не выдержала. Вытащив деньги из вазочки, она накупила целый набор косметических принадлежностей и, накрасившись у подружки, впервые вынесла новую яркость своего лица на улицу. Восхищенные взгляды знакомых мальчишек раскаленными искорками обжигали сердце. Но дома ее ожидал ледяной холод остракизма и клеймо воровки и предателя. Теперь, поняв чувства девочки, продолжим анализ.

Что, если бы отец был более внимателен к возрастным особенностям дочки и чуть меньше заботился о собственном покое? Что плохого, если четырнадцатилетняя девушка иногда использует косметику? (Кстати, если бы это происходило легально, родители могли бы несколько ограничить тот арсенал средств, которыми обзавелась девочка, движимая мощным взрывом долго сдерживаемого желания.) Все равно каждая девчонка переживает период «поиска

своего лица». Позже это проходит: пресыщенные избытком «шпаклевки» девушки возвращаются к естественности. Что заставляло так сопротивляться отца девочки? Он сказал, что боялся: вдруг она понравится кому-то и не устоит. Мой следующий вопрос сильно озадачил мужчину: «А без косметики она никому не может понравиться?» В растерянности он обронил: «Ну, так все-таки спокойнее». Так о ком же заботился мой посетитель?

Теперь предположим, что запрет родителей носит категорический характер, как это и было в нашем примере. Тогда просто необходимо учитывать, что даже взрослые люди, психика которых более устойчива, не всегда могут справиться с собственными импульсами. А уж тем более трудно требовать этого от детей и подростков. Однако, как правило, мы гораздо охотнее прощаем подобное самим себе, чем нашим детям.

Если родители запрещают ребенку есть конфеты, не просто бездумно, а даже жестоко держать их открыто и доступно. Таким способом невозможно воспитать «порядочность». Скорее мы посеем внутренний конфликт, в котором победит импульс желания, родится чувство вины и защитное стремление обмануть. Для чего, запрещая что-то, оставлять возможность реализовать соблазн? Чтобы помучить своего ребенка? Чтобы иметь возможность выплеснуть свою агрессию? Чтобы почувствовать силу своей власти? Нет? А тогда – *для чего?*

Все эти вопросы я задала рассерженному отцу. Деньги как возможность приобрести желаемую косметику, лежащие совершенно открыто, то же самое, что конфеты в вазочке для 5-летнего малыша. Соблазн слишком велик, чтобы устоять.

Был еще один важный момент в нашем анализе. Девочке давали на расходы каждый день 15–30 рублей. В месяц – это от 450 до 900 рублей. Пожалуй, она могла бы постепенно научиться с умом распределять их на желаемое и необходимое, если бы они поступали к ней не «россыпью», а «кучкой», например, 2–3 раза в месяц. Вполне понятны опасения отца, что на эти деньги она может начать покупать сигареты, пиво или – того хуже – наркотики. Да, это действительно очень страшно. Но я задала встречный вопрос: становится ли меньше опасность дурного влияния в отсутствие карманных

денег? И мужчина отрицательно покачал головой.

Уже прощаясь, я сказала: «Постарайтесь останавливать себя, когда вам хочется «заклеймить» свою провинившуюся дочку. Уничтожающее клеймо, да еще из уст родителей, не просто больно бьет – оно подрывает веру ребенку в собственные силы, в то, что его любят, даже если он ошибается, и в то, что в трудное время он сможет им доверять».

Параллельно с поиском своего образа идет поиск ответа на вопрос: *что я за личность?* Подростка привлекает все необычное. Поэтому он считает, что может быть интересен себе и другим, только если будет оригинальным. Снова трудности. Снова подросток чувствует, что «недотягивает». Почему? Он понимает, что пока ему не хватает опыта, знаний, каких-то качеств, которые позволят ему действительно самостоятельно мыслить, он еще не научился самостоятельно творчески создавать нечто новое. Пока он умеет только копировать – естественный способ обучаться.

Тогда подросток компенсирует недостаток внутренней зрелости внешним копированием. Отсюда нарочитая демонстрация каких-либо качеств, провозглашение оригинальных идей и системы ценностей. Так он показывает свою взрослость, независимость, самостоятельность. При этом под идейной «упаковкой» подросток не чувствует полного внутреннего соответствия создаваемому образу, и это вызывает его неуверенность и тревожность. В общем, чаще всего в этом возрасте «реальное Я» значительно отличается от «идеального». Так в «подростковый комплекс» добавляется еще один элемент.

Демонстрация своей независимости, взрослости, оригинальности требует соответствующего подтверждения в жизни – ведь окружающие имеют возможность понять истинность или ложность носимого образа. Поэтому *чем ниже самооценка подростка,* чем недостижимее эталон, к которому он стремится, *тем больше неуверенности.* Тогда он начинает недооценивать и свои реально существующие возможности, уклоняется от решения любых жизненных задач (в построении отношений, в самореализации, в достижении целей и т. д.), кроме самых простых. Это ограничивает его развитие, как социальное, так и личностное.

Есть и другой вариант компенсации чувства внутренней несостоятельности – *завышенная самооценка.* Подросток как будто перестает замечать свои реально существующие недостатки. Он видит себя таким, каким хотел бы быть. Механизмы психологической защиты услужливо помогают ему замечать и

преувеличивать в других именно те недостатки, которые он скрывает от самого себя. Именно они вызывают его сильнейшее раздражение. Высмеивая их в других людях, он таким образом самоутверждается. Это тоже мешает дальнейшему развитию личности подростка, так как он перестает работать над собой и останавливается в развитии.

В то же время именно *в этом возрасте тенденция к развитию наиболее сильна.* Подросток с готовностью воспринимает все новое, интерес к жизни в целом и к различным ее проявлениям подталкивает его к новым экспериментам, он легко обучается, легко отказывается от того, что не приводит к успеху (как он его представляет). Всем этим способностям необходим определенный вектор – направление, которое постепенно приведет его к истинной зрелости. Как правило, это направление задает то окружение, в котором находится подросток, те сообщества, в которых он находит себе применение и признание. Принимая социальные и моральные ценности такого окружения, человек начинает выстраивать в соответствии с ними свою личность и будущую жизнь.

Если подросток не находит такого сообщества, он создает его для себя во внутреннем мире. Он соотносит себя с теми ценностями и качествами, которыми наделяет тех или иных вымышленных или реальных людей, другом которых он хотел бы себя считать.

Нужно учитывать, что все описанные процессы почти никогда не осознаются подростком. Конечно, он не формулирует свои намерения, например, так: «Буду отсоединяться от родителей» или «Буду исследовать ценности других людей». Он делает это спонтанно, интуитивно, часто даже не понимая сути процессов, которые в нем происходят.

С наступлением старшего подросткового возраста все описанные процессы принимают более спокойную форму. Юниор уже меньше склонен к бунту и спонтанному расширению границ. Теперь его интересует качественное освоение той степени свободы, которую он сумел отстоять в раннем подростковом возрасте. Все большее количество жизненных задач приходится решать совершенно самостоятельно. Уже не всегда ему могут помочь родители, даже если они хотят это сделать. Он уже имеет опыт осознанного построения отношений, так же как и опыт болезненных последствий необдуманных поступков. Теперь он чаще задумывается о результатах своих поступков и решений. *Начинает активно развиваться ответственность.*

К сожалению, этому процессу часто мешают именно родители, если они продолжают во всем опекать свое чадо и/или

настроены излишне критично. Реакция юниора всегда логична и проста: 1) «Зачем особенно задумываться о будущем, если все равно родители решат все проблемы?»; 2) «Зачем к чему-то стремиться и задумываться о будущем, если все равно все, что я делаю, критикуется и я сам понимаю, что не могу ничего делать хорошо. Чем больше я делаю, тем больше меня критикуют. Значит, нужно меньше «брать на себя» – получу меньше критических замечаний».

Часто родители осознанно или неосознанно культивируют зависимость подростка: стирка, уборка, готовка, решение различных проблем и т. п. В ответ они требуют послушания. Напрасно! Тинейджер не чувствует особой благодарности к родителям за решение своих проблем: для него это в порядке вещей. Он считает по привычке, что это обязанность родителей. Хотя он стремится сам принимать решения, при этом мало соотнося их с желаниями взрослых, он по-прежнему слишком часто перекидывает на родителей ответственность за негативные результаты своей жизнедеятельности.

Однако эта тенденция, как правило, постепенно идет на убыль. К тому же сами родители отстаивают свою психологическую территорию от тинейджера, который лишает их власти и возможности контроля, но оставляет заботы о себе.

Всего одна жизнь

(Случай из практики)

И лицо, и весь облик уже немолодой женщины выражали утомление и безнадежность. И это вполне соответствовало тому, что она говорила: «Я устала бороться со своим сыном. Ему 16 лет, он заканчивает лицей и считает меня “отсталой”. Он каждый день приходит домой за полночь и включает музыку так громко, что соседи жалуются. Он приводит друзей, они опустошают холодильник и оставляют мне горы грязной посуды и затоптанные полы. Разговаривать со мной он не хочет, а слово ему скажешь – огрызается, кричит, даже обзывает. Что мне с ним делать? Ведь жизни нет!»

Ох уж эти родительско-детские отношения! Родители жалуются на своих детей, а дети на то, что родители их не понимают. И все хотят изменить других и ничего не хотят менять в себе.

Вот и с этой женщиной мы провели несколько нелегких бесед, суть которых заключалась в основном в том, что *наши близкие люди (в том числе и дети) обращаются с нами так, как мы сами позволяем с собой*

обращаться. А отсюда следует, что для того, чтобы к вам хорошо относились и считались с вашими желаниями, необходимо, чтобы вы сами научились хорошо относиться к себе.

Уважая себя, вы, продолжая любить своих близких, устанавливаете баланс. Действительно, разве у вас несколько жизней и одну из них вам не жалко бросить под ноги «беспредельничающему» подростку или кому-то еще?

Спросите себя: позволили бы вы кому-либо оскорбительное, пренебрежительное отношение к любимому вами человеку? Нет? А почему же вы позволяете это по отношению к себе?

Ваша жизнь – это бесценный дар. Ваша душа требует заботы и любви. Душа, знаете ли, без заботы погибает. И кто, кроме вас, может отнестись к ней с той же нежностью и любовью, с какой вы относитесь к своему ребенку? Кто сказал, что чья-то жизнь, даже вашего собственного ребенка, важнее и значительнее, чем ваша? Ваша жизнь – это такое же чудо, как и любая другая, так можно ли к ней относиться настолько кощунственно, чтобы позволить себя угнетать, мучить, приносить в жертву?

Ну, хорошо, допустим, я убедила вас, что ваша жизнь не менее ценна, чем жизнь вашего ребенка. Что же теперь делать, чтобы это осознало и ваше дорогое, обожаемое чадо?

Первое, что надо сделать, – постараться понять, что, понукая ребенка и ощущая себя цербером и жертвой одновременно, очень сложно вырастить из него самостоятельного и ответственного человека. Ответственности и самостоятельности ему негде учиться, кроме как в семье.

Второй шаг на пути к балансу – это ответ на вопрос: «Чего я хочу вместо неудовлетворительных отношений?» Вопрос очень трудный. На самом деле многим людям легче сказать, чего они НЕ хотят, чем чего ХОТЯТ. Часто, отвечая на этот вопрос, говорят о том, что должны сделать другие, не замечая, что сами остаются пассивной стороной.

Третий шаг – продумать буквально по пунктам, что вы можете сделать для того, чтобы добиться желаемого. Очень важно при этом найти и сохранить то хорошее, что есть в вашей жизни сейчас. Все это довольно

кропотливая работа. Просто удивительно, как часто люди не замечают по-настоящему ценные стороны своей жизни. А вы не поленитесь, потратьте время, найдите. Это вам поможет в дальнейшем.

Ну и *четвертый шаг* – это полный пересмотр ваших личных качеств для того, чтобы понять, какие из них могут помочь вам осуществить задуманное.

Сделав эти четыре шага, вы пройдете первый этап на пути к сбалансированным отношениям и самоуважению.

Это – нелегкие шаги, и, возможно, не один день вы проведете в размышлениях. Может быть, даже придется воспользоваться ручкой и бумагой, чтобы нагляднее «разложить по полочкам» свои мысли и ничего не забыть.

А затем наступит *второй этап ваших изменений.* Теперь, когда вы прекрасно знаете, чего хотите, какими ресурсами обладаете, вам необходимо подготовиться к отстаиванию своей позиции в отношениях с «трудным» подростком (а может быть, мужем, родителями, братом, сестрой?).

Для этого, во-первых, вам нужно настроиться на то, что вы встретитесь с активным сопротивлением и вам понадобятся терпение и настойчивость. Может быть, вам даже будет страшно начинать все эти изменения. Тогда напишите на листе бумаги: «Я не позволю своему страху прожить жизнь вместо меня», и повторяйте это как можно чаще. Учтите, что если вы будете стоять на своем, с вами в конечном итоге начнут считаться.

Во-вторых, вы должны смириться с мыслью, что все подростки считают своих родителей скучными, «отсталыми» и постоянно твердят о том, что их не понимают. Не исключено, что все обстоит действительно так, но это еще не значит, что они не должны считаться с вами. Каждый имеет право на свое мировоззрение, но права друг друга должны уважаться в равной степени. Кстати, проверьте себя: всегда ли вы с уважением относитесь к вашему подростку?

В-третьих, вам придется расстаться с мыслью, что «мир любой ценой» лучше конфликта. Это неправда! Конфликты – это нормальное, здоровое явление в любом общении. Только не путайте конфликт со скандалом. Конфликт – это встреча противоположных интересов, и, грамотно разрешенный, он намного полезнее «худого мира».

В-четвертых, вам придется отказаться от мысли, что вы тем или иным способом будете продолжать управлять всеми сферами жизни своего «взрослого, но совсем глупого» чада, даже ради его блага. Невозможно достичь одновременно двух противоположных целей: вырастить человека, ответственного за свои поступки, и при этом не давать ему испытать на себе, что же такое настоящая ответственность. Человек не может стать самостоятельным, пока не набьет себе шишек и сам – только сам! – не научится разрешать свои проблемы.

И вот тут возникает вполне закономерный вопрос: для чего же вы тогда нужны своему ребенку? А для того, чтобы быть рядом, когда ему очень плохо или он попал в беду; для того, чтобы, если он вас попросит – только если попросит! – помочь принять сложное решение, и для того, чтобы он знал, что и «хороший», и ошибающийся, и счастливый, и несчастный – он всегда любим и ему всегда рады. И еще вы рядом для того, чтобы не нотациями, а собственным примером показать ему, как можно, любя человека, не вмешиваться в его жизнь, считаться с его интересами и при этом не терять себя и не становиться ни тираном, ни жертвой.

Помните: *в тесном взаимодействии находятся не просто мама и сын, отец и дочь и т. п., а две равноценные души, две равноправные жизни.*

Между двумя крайностями – от полной зависимости и полной безответственности до абсолютного отделения от родителей – лежит огромное поле развития. Юниор уже всерьез задумывается о будущем, он строит реалистичные планы, выбирает профессию. Часто он вполне сознательно опирается на возможности родителей и при этом хорошо представляет свою часть вклада в будущую жизнь.

По-прежнему важна личная и физическая привлекательность, но теперь формы ее выражения становятся более продуманными. Правда, комплексы по поводу своей внешности продолжают серьезно влиять на настроение и весь образ жизни юниора. Излишняя худоба или полнота, слишком высокий или слишком маленький рост, форма носа или ушей, выраженность вторичных половых признаков – все это в центре повышенного внимания.

Отношения между полами становятся более открытыми: и девушки, и юноши открыто проявляют симпатию и влюбленность, стремятся к построению теплых отношений с партнером.

Однако трудности подросткового возраста еще не изжиты. Реалистичное восприятие своего будущего ставит перед юниором новую задачу – предпринимать активные шаги к построению карьеры: поступить и учиться в вузе, получить профессию. Для других – активный поиск будущего супруга, подготовка себя к семейной жизни. В то же время по-прежнему сильна тенденция жить только сегодняшним днем и, главное, получить именно сегодня как можно больше удовольствий. Это вызывает некоторый внутренний конфликт.

«Получается, что молодой человек в это время должен и получить удовольствия на всю оставшуюся жизнь, и обеспечить предпосылки своего будущего благосостояния и профессионального успеха. Если молодой человек не в состоянии осуществить выбор между жизнью в настоящем и направленностью в будущее, возможно либо полное пренебрежение интересами будущего в различных формах (вплоть до ухода в наркотики), либо абсолютное лишение радостей в настоящем (полный уход в карьеру и построение карьеры)»[2].

Гармоничное разрешение этого внутреннего конфликта происходит прежде всего при условии хорошо развитого самосознания: то есть подросток должен хорошо понимать свои особенности, потребности, склонности, способности, возможности. Второе условие решения этого конфликта – умение выстраивать последовательные шаги к цели с учетом неоднозначности своих устремлений. Например: «Я хочу получить профессию и стать успешным в бизнесе, и при этом я хочу устроить свою личную жизнь. Как я могу соединить это?» Третье условие – умение распределять время и энергетические ресурсы.

Обязательно ли именно так и всегда ли протекают все описанные процессы? Да, всегда и обязательно, но с разной интенсивностью: у одних лишь слегка отклоняясь от того, что мы называем «нормальным поведением», у других – доходит до степени правонарушений, насилия, погружения в различные виды зависимости (в том числе и наркотики). Большинство тинейджеров успешно преодолевают «трудный возраст», однако это всегда движение по лезвию ножа.

Суммируем вышеперечисленное. Как сделать так, чтобы эти процессы не становились деструктивными? Нужно учить подростков:

– принимать свою внешность, а также развивать умение формировать свое тело, развивать пластичность, ухаживать за собой, развивать вкус к здоровому образу жизни, вырабатывать

свой стиль;

– принимать себя и развивать уверенность в себе;

– развивать творческие способности;

– развивать умение выстраивать жизненные цели;

– развивать чувство ответственности;

– формировать умения для успешного социального опыта (социализация и способность к социальной адаптации).

Возрастные задачи подростка

I. Формирование самосознания

1. *Изучение своего Я и своего места в мире,* т. е. себя как личности: кто я, какой я, каковы мои особенности, в каком мире я живу, каково мое место в этом мире?

2. *Выработка положительного отношения к себе,* к своим личностным качествам, т. е. принятие их как ценных, нужных качеств. Умение объективно оценивать, в каких случаях эти качества могут быть эффективными, а в каких они могут мешать.

3. *Формирование умения сознательно пользоваться своими качествами* и полученным опытом или сознательно воздерживаться от проявления тех или иных качеств, от каких-либо привычек и умений.

4. *Инвентаризация детских установок, убеждений, предписаний* и выработка собственной системы ценностей. При этом детский опыт всегда имеет доминирующее значение, но задача подростка отделить чуждое его личности, мешающее его развитию от тех семейных ценностей, которые поддерживают и помогают решать жизненные задачи.

5. *Выработка полоролевого самосознания и собственной сексуальности:* каким я хочу стать мужчиной, женщиной; каковы особенности пола и как я чувствую себя в этих границах; могу ли я соответствовать тем идеалам, которые транслирует большинство людей; в чем сходство и различие моих идеалов и общепризнанных; насколько я сексуально привлекателен и т. д.

6. *Определение границ:* что я считаю правильным и неправильным, что я могу себе позволить и что считаю подлостью, глупостью; что для меня добро и зло; что я никогда не буду делать (даже если кто-то захочет заставить) и что я буду делать обязательно (даже если будут запрещать), где границы риска, на которые я могу пойти в различных ситуациях; умею ли я подчиняться определенным правилам; умею ли я сам создавать определенные правила для себя и других.

7. *Определение своей принадлежности:* какова моя семья; я горжусь ею или стыжусь ее; какова история моей семьи, каково мое место в этой семье; каков я как член семьи, как друг, как ученик, как член моего сообщества сверстников; нравится ли мне то, как я себя с ними проявляю.

8. *Определение своего «физического статуса»:* какова моя внешность, фигура, лицо; привлекателен ли я; что я хочу

изменить; что нужно делать, чтобы быть привлекательным; каким я хотел бы быть; что есть во мне, чего нет у других, и наоборот, чего у меня нет, каковы мои ограничения и возможности (здоровье, физические особенности, природные данные).

9. *Определение своего характера:* каков мой характер, на чем основаны мои реакции и вкусы; нравится ли мне мой характер, хочу ли я что-то изменить; могу ли я изменить что-либо в моем характере; помогают ли мне особенности моего характера или мешают.

10. *Развитие своей эмоциональной компетенции:* что означают мои чувства и эмоции, каковы их нюансы; как отделить особенности одного чувства от другого, в чем их различия; каковы причины тех или иных чувств и эмоций; бывают ли эмоции, которых нужно стыдиться или которыми можно гордиться; могу ли я управлять своими чувствами (эмоциями); могу ли я управлять поведением, сопровождающим эмоциональные переживания; как выражать свои переживания так, чтобы их поняли другие.

II. Осознанная социализация

1. Развитие качеств, позволяющих строить успешные отношения:

Сенситивности, т. е. способности чувствовать состояние другого человека, «считывать» и понимать мотивацию поступков, понимать реакции, чувства других людей (так же, как и свои).

• *Эмпатии,* т. е. умения смотреть на мир глазами другого, быть внимательным, доброжелательным; слышать то, что хочет сказать человек (а не то, что хочется слышать); быть конкретным в восприятии того, что говорит человек (т. е. не подменять собственными представлениями опыт другого человека, а уточнять, что имеет в виду собеседник).

• *Толерантности,* т. е. умения понимать и уважать различия в национальных, культурных, социальных и индивидуальноличностных особенностях людей, отказаться от жесткого деления поступков человека только на «правильные» и «неправильные».

• *Ответственности за построение отношений* с окружающими – важнейшее качество и соответственно важнейшая тема для занятий с подростками, поскольку без ответственности за себя и свои отношения вообще невозможно представить жизнь даже мало-мальски успешного человека, не говоря уже об умении жить, соблюдая социальные и правовые нормы. В свою очередь, *ответственность – это результат некоторой суммы убеждений,*

определенного мировосприятия и умения воздерживаться от спонтанных импульсов, если они ведут к нежелательным результатам. Поэтому бесполезно говорить о чувстве ответственности вообще. Это становится некоей навязшей в зубах абстракцией.

Поскольку эта тема особенная и затрагивать ее надо очень аккуратно, остановимся на ней подробнее.

При обсуждении темы ответственности необходимо:

а) *показать, откуда берется ответственность и безответственность* (активный и пассивный способы получения желаемого или отказ от желаемого ради безопасности или ради сохранения безответственности);

б) *объяснить, почему быть ответственным человеком намного удобнее и полезнее, чем безответственным.* На примере показать разницу между позицией жертвы и позицией ответственного человека: если я беру ответственность за свою жизнь и отношения, я выбираю то, что мне нужно, если я не беру на себя ответственность, меня волочет по жизни и я беспомощен, я ничего не выбираю, ничего не могу решить, я ни в чем не виноват. НО! Ведь это я принял решение, что я ни за что не отвечаю, не принимаю решений, это я решил, что ничего не могу сделать (поскольку выход из любой ситуации есть всегда), поэтому я все равно несу ответственность за выбор безответственности и пассивности;

в) *прояснить разницу между ответственностью и виной* – в юриспруденции человек несет правовую ответственность, если он виноват в правонарушении, в жизни человек берет на себя ответственность за происходящее, не будучи ни в чем виноватым, поскольку ответственность – это не наказание, а способ контролировать ситуацию, решать, что мы хотим, и достигать желаемого;

г) *доказывать, что ответственность за свой выбор,* поведение и различные решения *неотвратима и вездесуща* и это касается в первую очередь построения отношений. Например, отказываясь разговаривать с партнером, мы все равно общаемся, поскольку мы подаем своим молчанием определенные сигналы; но тогда партнер может прочитать эти сигналы по своему усмотрению, и мы не можем винить его за то, что он неправильно нас понял.

И если мы не хотим общаться с кем-либо, мы имеем на это полное право, но при этом надо помнить, что, избегая кого-либо, мы тем самым даем ему определенную информацию о том, что не хотим с ним общаться, и ответственность за результаты избегания ложится на нас, какими бы ни были эти результаты –

позитивными или негативными.

С другой стороны, соглашаясь на общение, которого не хотим или считаем вредным для себя, мы тоже несем ответственность за любые результаты такого общения; и здесь важно научиться говорить «нет» твердо, но не обижая.

Общаясь с людьми, которые вредят нам, мы несем ответственность за тот вред, который получаем при «вредном» общении, поскольку мы выбрали для себя это общение и ничего не сделали для того, чтобы его прекратить.

Свобода и ответственность в отношениях неразрывно связаны: «никто не обязан думать и чувствовать, как я; никто не обязан иметь те же самые ценности и вкусы; никто не обязан соответствовать мне и моим ожиданиям; никто не обязан относиться к окружающему миру, к людям и событиям, как я, но каждый сам несет ответственность за тот выбор, который он делает, в том числе и я».

Пример для обсуждения темы ответственности

Ассоль передала ответственность за свою судьбу некоему неизвестному ей принцу, который должен приплыть на корабле с алыми парусами и забрать ее в страну счастья. Прождала, кажется, 17 лет. Хорошо, что приплыл. А если бы проплыл мимо? Зато Грей (тот самый принц) не верил в чудеса. Узнал о прекрасной и странной девушке и ее мечте. Заинтересовался, получил подробную информацию. Решил действовать. Соорудил паруса, приплыл, познакомился, забрал к себе. Молодец!

Что хорошо в Ассоли? Она умела ждать и принимать то, что дает жизнь. Ничего сама не меняла, предоставляла это делать другим. Несет ли она ответственность за результаты? Конечно! А если бы Грей поплыл совсем в другую сторону? Так и состарилась бы, мечтая. Могла бы и поактивнее быть, но не хотела. Очень верила предсказателю. Имела право. Но сильно рисковала. Ее способ – пассивный. Если она принимает ответственность за пассивное ожидание, она – ответственный человек (хотя и пассивный) и не будет жаловаться на судьбу, если «алые паруса» проплывут мимо. Если безответственный – обвинит и предсказателя, и судьбу, и принца, и ветер, который несет паруса, во всех своих бедах и превратится в нытика, в жертву судьбы.

А что с Греем? Он не желает ждать, что там кто-то где-то решит. Он действует сам, принимает решения сам,

несет ответственность за свои поступки сам. Кто знает, что получится из их отношений? Все-таки Ассоль – девушка, плохо приспособленная к земным делам. Но сам решил, сам увез, сам и будет расхлебывать, если что.

Он активен. Если он примет ответственность на себя, он в случае неудачи примет свою ошибку и постарается как-то исправить ситуацию. Если он человек безответственный, то обвинит во всем Ассоль, ее папашу, который не смог воспитать ее как надо, свою судьбу, ветер, который не туда занес, но только не себя.

В случае неудачи есть ли среди них виноватые? Нет! Каждый действовал в соответствии со своим мировоззрением и способом действовать. Имели право. Кто ответственен за случившееся? Оба. Каждый выбрал сам, что ему делать и каким способом.

2. Развитие навыков построения отношений:

Выработка моделей поведения, позволяющих свободно общаться (это так называемые *модели успешной коммуникации), выражать свое мнение* (часто человек не выражает свое мнение не потому, что не решается, а потому, что не владеет правилами, которые позволяют выразить его, не обижая других).

• *Развитие ассертивности,* т. е. умения общаться с другими уверенно, но не агрессивно, идти на компромиссы, считаясь и со своими, и с чужими мнением и потребностями. Выражать свои негативные чувства, не обвиняя другого и не нападая. Развивать умение сказать категорическое «нет» спокойно и твердо, не оставляя сомнений, что другого ответа не будет. Учиться отказывать, подчеркивая при этом уважение к другому человеку и проявляя внимание к его мнению.

• *Развитие умения понимать истинные причины конфликтов и вести себя в соответствии с возможностями для их разрешения.* Надо сказать, умение чрезвычайно сложное, и не каждый взрослый, умудренный опытом человек способен грамотно вести себя в конфликтной ситуации. Развитие этого важного умения остается одной из главных задач подросткового возраста, потому что такие навыки позволяют удерживаться от насилия, от покорного подчинения сильнейшему, а также позволяют чувствовать себя уверенно в сложной ситуации и формировать положительную самооценку.

• *Развитие умения «цивилизованно» влиять на людей и мотивировать их.* На эти умения, к сожалению, редко обращают внимание, иногда считая их излишними, иногда – манипулятивными приемами, а напрасно: мотивировать людей

для достижения каких-либо целей – дело важное и значимое для любого лидера. Невозможно быть лидером и не уметь влиять на людей и мотивировать их. Научить подростка мотивировать открыто, опираясь на потребности людей, а вовсе не манипулируя ими – как раз задача для педагогов, воспитателей, психологов и тренеров.

Обычно тренинги по профилактике наркозависимости, девиантного поведения и по другим направлениям для подростков и молодежи содержат тему по развитию лидерских качеств. Тема нужная и целесообразная – именно лидер уверен в себе, способен выстраивать эффективные отношения с окружающими и успешно противостоит негативным влияниям (если, конечно, он сам не «негативный лидер»), знает, чего хочет и к чему стремится, умеет достигать желаемого, умеет организовывать и мотивировать людей для достижения желаемой цели. Как видите, это набор качеств, о которых мы говорили. Таким образом, *лидером становится молодой человек, который интуитивно или специально* (на тренингах, специальных занятиях, с помощью литературы и т. д.) *сумел успешно решить свои возрастные задачи, эффективно использовал личностные ресурсы* и развил в себе качества и умения, ведущие к успешной социализации и эффективному решению дальнейших жизненных задач (карьера, профессиональное мастерство, устройство личной жизни, материальное благополучие и т. д.).

3. Развитие умения выстраивать близкие, открытые отношения

Без открытых, доверительных отношений не может быть ни дружбы, ни любви, т. е. как раз того, к чему более всего стремится подросток, поэтому умение выстраивать близкие отношения – важнейшая задача подросткового возраста. И это умение невозможно развить простой отработкой приемов и навыков коммуникации, оно лежит в глубинах души человека. Оно постепенно вырастает из других качеств и умений личности (часть из которых уже перечислена).

Итак, для выстраивания близких отношений прежде всего необходимо научиться:

• *Принимать и уважать самого себя* (нужно отличать эгоизм от любви к себе, завышенные притязания и самоуверенность от уверенности в себе).

• *Отличать свою личность,* которая ценна самим фактом своего существования, *от поступков, некоторых качеств и способностей,* которые могут быть неуспешными, неудачными, ошибочными, неразвитыми и т. д. Не «я плохой», а «мой поступок неудачен», не «я тупица», а «некоторые мои способности пока

недостаточно развиты». То есть необходимо научиться принимать свои черты, качества, свойства безоценочно, не как достоинства или недостатки, а как особенности своей индивидуальности.

Понимать свои противоречивые желания и чувства, свои внутренние конфликты и неизбежность факта их существования, а также свободно и спокойно говорить об этом, признавать их влияние на свои поступки и реакции. Необходимо быть готовым последовательно разрешать все возникающие внутренние конфликты.

• *Принимать тот факт, что в других людях могут происходить различные сложные процессы,* и они могут испытывать различные трудности в общении и в самореализации. Нам может быть чужда система ценностей другого человека, но он имеет право ее придерживаться.

• *Заботиться о близких и быть готовыми помогать им,* принимая, однако, что даже в близких отношениях могут быть области, в которые никто не может вмешиваться без согласия человека. Необходимо учиться различать заботу о другом ради «покупки» его расположения, и заботу ради того, чтобы другому было хорошо.

• *Принимать, понимать и выражать свои чувства.*

Возражать, проявляя при этом уважение к другому и внимание к его мнению.

• *Решать конфликты,* исходя из принципа «пусть каждому будет хорошо», а не по принципу «хоть трава не расти, а будет по-моему».

• *Принимать тот факт, что близкий человек не всегда может быть счастлив только с нами,* иногда для своего развития и успешности ему нужно пойти своей дорогой, на которой нам нет места.

Это – самый трудный для понимания факт, но если он не принимается, то близкие отношения становятся ловушкой для ближнего, свобода ограничивается многочисленными условиями и зависимостью, что вызывает внутреннее отторжение, закрытость, избегание общения. Говорить об этом нужно обязательно, поскольку именно в подростковом возрасте наблюдается стремление к сверхжестким требованиям в дружбе и любви. Любое поведение партнера, выходящее за эти рамки, расценивается как предательство, вызывает бурные реакции вплоть до насилия и/или суицидальных поступков.

III. Планирование и структурирование своей жизни

1. Постановка жизненных целей и определение путей их

достижения

Жизненная цель не должна быть единственной, потому что это сразу блокирует удовлетворение всех остальных потребностей и ведет либо к деформации личности, либо к отказу от выбранной цели, к потере времени и возможностей. Кроме того, единственная цель приобретает характер сверхзначимой, и в случае неуспеха человек переживает крушение всей жизни.

Как правило, жизненные цели затрагивают не менее пяти областей деятельности человека.

• *Профессия.* Кем я хочу стать? Чем эта профессия меня привлекает, почему я выбрал именно ее? Что мне даст эта профессия для жизни? Что должен я вложить в профессию, чтобы стать хорошим специалистом?

• *Личная жизнь и семья.* Хочу ли я иметь свою семью? Хочу ли я иметь детей? Какие отношения я хочу построить в своей семье или в партнерстве? Буду ли я определять сроки создания серьезных отношений или оставлю это на волю случая и судьбы? Буду ли специально искать подходящего партнера или считаю, что это должно произойти само собой? Как я представляю себе разделение обязанностей в семье? Каким человеком должен быть мой партнер? Что он должен привнести в наши отношения? Что я могу привнести в отношения? Чем я могу быть интересен своему избраннику? Какие качества у меня уже есть, какие качества необходимо развить?

• *Самореализация.* Смогу ли я удовлетворить свои интересы с помощью профессии и семейных, дружеских отношений, или есть еще какие-либо интересы, лежащие за пределами этих сфер жизни? Что это за интересы, потребности? Каким образом я смогу их удовлетворить? Что мне для этого нужно делать?

• *Финансы.* К какому финансовому положению я стремлюсь, каким образом я смогу его достичь? Если возникнет конфликт между достижением желаемого финансового положения и интересами в профессиональной и другой области, что я предпочту, от чего мне легче отказаться?

• *Физическое состояние и здоровье.* Все ли в порядке с моим физическим состоянием и здоровьем? Если нет, что мне нужно изменить, чтобы исправить положение? Позволяет ли мое состояние здоровья реализовать поставленные цели?

Рискую ли я своим здоровьем ради какой-либо цели или ради получения удовольствия? Если да, насколько опасен этот риск? Насколько мое рискованное поведение может препятствовать достижению поставленных целей? Обоснованны ли эти риски? Ради чего я рискую своим здоровьем и жизнью?

Нередки случаи, когда подростки (да и взрослые тоже) легче

формулируют то, чего они *не* хотят. Например, «не хочу жить, как мои родители», «не хочу всю жизнь возиться с бумажками, нужно что-то живое». В результате они сосредоточены на нежелаемом, а жизнь строится на избегании тех или иных обстоятельств. Целенаправленного движения не происходит. Поэтому важно помочь подростку четко представить себе, что он *хочет.* Лучше всего, если эти представления будут выражены и словами, и образами, и конкретными планами.

К сожалению, именно такое четкое структурное планирование тяжелее всего дается подросткам. Ну не любят они делать этого! Ассоциативно такие упражнения связываются у них с уроками. Зато они любят играть в ролевые и социальные игры, которые связаны с романтическими героями, необычными жизненными обстоятельствами или с достижением успехов в каких-либо историях о «взрослой» жизни. В игру можно вносить необходимость планирования действий – таким образом подросток осваивает сам метод и потом легко переносит его в реальную жизнь.

Еще одна важная составляющая планирования – *реалистичная оценка своих возможностей и ограничений.* Сюда входит:

– оценка своих финансовых возможностей и степени подготовленности (например, для того чтобы поступить в институт);

– оценка своей готовности прилагать усилия к достижению поставленных целей (например, для человека, который хочет ездить по разным странам, но не избирает для этого соответствующую профессию, не хочет изучать языки, не имеет финансовых возможностей и не готов прилагать усилия для создания соответствующих условий, а вместо этого ожидает случайно «свалившегося» чуда, достижение такой цели становится почти неосуществимым);

– оценка своих физических возможностей и ограничений (например, человек, который никогда не занимался спортом, вряд ли попадет в отряд космонавтов, а маленькая пухленькая девушка вряд ли сможет стать моделью, зато они могут найти себе применение в сопутствующих профессиях, например, программист, обеспечивающий работу космических приборов, или модельер, создающий прекрасные наряды);

– оценка территориальных ограничений (можно ли реализовать свои цели по месту жительства или нужно для этого куда-то ехать).

2. Структурирование свободного времени

Младшим подросткам трудно самостоятельно структурировать время вообще и свободное в частности. Зато

тинейджеры с удовольствием принимают участие в деятельности различных групп по интересам. Это могут быть спортивные секции, клубы, студии. Важно помочь им сориентироваться и найти подходящую организацию. Старшие подростки предпочитают сами организовывать досуг. Однако если какая-либо деятельность им нравится, они с удовольствием посвящают ей все свободное время, так бывает чаще всего, если это связано с творческой и «взрослой» работой. Например, они с удовольствием занимаются волонтерством в общественных организациях.

Чем больше подростки заняты целенаправленной деятельностью, тем меньше проблем возникает у них за пределами учебы. Но в любом случае самостоятельное структурирование досуга напрямую связано с тем, насколько осознаны интересы тинейджера, насколько он активен и каковы его творческие возможности. Чем меньше развита креативность, тем труднее подростку придумать для себя интересный досуг, тем уже круг его интересов, тем более он подвержен скуке, а значит, и стремлению избежать ее любым способом, даже деструктивным. При этом в выборе свободных занятий всегда отдается предпочтение тем, которые связаны с общением.

Получается, что проведение свободного времени напрямую связано с личностным и социальным развитием подростка. Именно через досуговое времяпрепровождение он получает опыт и личностно растет. Вот почему помощь в организации досуга подростков имеет огромное значение и, как ни странно, остается довольно сложной задачей.

Основные вопросы, стоящие перед взрослыми, которые хотят помочь подросткам интересно проводить время за пределами школы и дома, таковы:

– Что больше всего интересует данного конкретного подростка (сына, дочь, члена моей группы)?

– Как сделать досуговые занятия не только полезными, но и интересными, увлекательными, веселыми (и чтобы не было даже намека на скучные занятия, похожие на уроки)?

– Как с помощью этих интересных и веселых занятий создать условия для удовлетворения основных потребностей подростка – в общении, принятии и поддержке, в переживании новых чувств, ощущений и опыта, в желании рисковать (только разумно!) и соревноваться, в самоутверждении и в получении уважения и признания?

Какова задачка?! Не из простых, но вариантов ее разрешения много. Это и туристические походы, и различные творческие конкурсы (совсем не обязательно связанные со школьными предметами), и игры, и шоу и т. д. Одним из таких творческих-

интересных-веселых-полезных занятий могут стать различные социально-психологические тренинги, если, конечно, они проводятся такими же творческими, веселыми, интересными людьми. Вообще взрослый, который сам не умеет интересно, весело и творчески отдыхать, вряд ли научит этому детей. Может быть, эти вопросы стоит сначала решить для самого себя?

IV. Подготовка к психологическому отделению от родительской семьи

Мы уже говорили, что самоопределение подростка начинается со стремления отодвинуть привычную систему ценностей своих родителей. Это начало психологического отделения от семьи. Несмотря на пугающие тенденции, такое стремление – нормальный период взросления. Без такого сложного и в общем-то по-настоящему опасного периода невозможно становление ни одного человека. Родители должны быть готовы к нему и должны научиться отделять стремление к собственному спокойствию от истинной помощи взрослого друга, который позволяет тинейджеру рисковать, но всегда рядом, может остановить (когда степень риска грозит не простым «набиванием шишек», а серьезными последствиями) и помочь выйти из сложной ситуации. В этом состоит истинная поддержка родителей.

Разговор лейтенанта швейцарской гвардии Шартрана с камерарием Ватикана [3]

«Лейтенант набрал полную грудь воздуха и выпалил:

– Я не понимаю, как соотносится Его всемогущество с Его милостью!

– Вы изучаете Священное Писание? – улыбнулся камерарий.

– Пытаюсь.

…Шартран ощутил некоторую неловкость. Неужели он задал вопрос, который задавать не принято?

– Не знаю, как это лучше выразить. Если Бог нас любит, то Он может нас защитить. Он должен сделать это. Поэтому складывается впечатление, что Он всемогущ, но равнодушен, или милостив, но бессилен.

– У вас есть дети, лейтенант?

– Нет, – заливаясь краской, ответил гвардеец.

– Представьте, что у вас есть восьмилетний сын. Вы бы его любили?

– Конечно.

– И вы были бы готовы сделать все, что в ваших силах, дабы он избежал боли и страданий?

– Естественно.

– Вы позволили бы ему кататься на скейтборде?

Шартран задумался. Несмотря на свой сан, камерарий казался очень приземленным. Или слишком земным.

– Да, позволил бы, – протянул лейтенант, – но в то же время предупредил бы его о необходимости соблюдать осторожность.

– Итак, являясь отцом ребенка, вы дали бы ему добрый совет, а затем отпустили бы его учиться на собственных ошибках. Не так ли?

– Я определенно не бежал бы рядом, чтобы с ним нянчиться. Если вы это имеете в виду.

– А если он вдруг упадет и оцарапает колено?

– Это научит его впредь быть осторожным.

– Итак, несмотря на то, что вы имеете власть вмешаться в ход событий, чтобы предотвратить ту боль, которую может испытать ваш сын, вы проявляете свою любовь к нему тем, что позволяете учиться на собственных ошибках?

– Конечно. Боль – неотъемлемая часть взросления. Именно так мы учимся.

– Вот именно, – кивнул камерарий».

Если же родители, повинуясь собственным страхам (которые, конечно, всегда имеют под собой реальную основу), стараются усилить свою власть над подростком, они рискуют гораздо большим – они рискуют навсегда потерять контакт со своим ребенком и полностью утратить возможность влияния на него. В другом случае они могут получить наконец полностью покорного дитятю, который и останется таковым на всю жизнь. Тогда спокойствие родителей будет достигнуто ценой крушения полноценной жизни сына (дочери).

Удушающие объятия любви

(Из практики психолога Телефона доверия)

– Здравствуйте, мне нужен психолог, – решительно заявил пожилой женский голос.

– Психолог слушает.

– Вы должны дать мне совет. Вы компетентны в вопросах семьи?

Я почувствовала себя школьницей, вызванной к доске.

– Мне приходилось с этим сталкиваться. Постараюсь вам помочь.

– Тогда скажите мне, как повлиять на сына. Он меня извел. Я всю ночь не спала. Изнервничалась. Да еще до вас не дозвонишься. Уже больше часа звоню. Что у вас с телефоном?

– Все в порядке. Просто…

– Значит, надо поменьше говорить! – перебила меня женщина. – Это ж невозможно!

Мне захотелось бросить трубку, но я вежливо спросила:

– А что с вашим сыном?

– Совсем от рук отбился. Вот что! Домой приходит поздно, часто дома не ночует. Разговаривать не хочет. Делай что хочешь – молчит и все!

– А о чем вы хотели бы с ним поговорить?

– Как о чем?! Обо всем. Например, спрашиваю: «Что ты делал сегодня?» А он говорит: «Ничего!» Спрашиваю: «Где был?» А он: «Нигде». Ну что это такое?!

– Давно он начал так реагировать?

– Давно уже. Но раньше он хоть ночевать домой приходил. А теперь шляется где-то! Изверг! Доведет меня до инфаркта. А того не понимает: вот умру я, с кем он останется?

– Скажите, сколько лет вашему сыну? – спросила я, мысленно настраиваясь на обсуждение трудностей взаимоотношений с подростком.

– Сорок два. Уж седой, а я все нянчусь с ним!

Надо сказать, что я испытала нечто вроде шока.

– Он что, пьет? – ошарашенно высказала я первую пришедшую в голову догадку.

– Нет. Тут Бог миловал. Да и без этого не легче, мать ни в грош не ставит.

– Он живет с вами, как я поняла. Он разведен? Женат?

– Нет. Не женат.

– И не был женат? – Я все искала причину острого беспокойства матери.

– Так, Господи, на ком сейчас жениться-то?! Одни шлюхи кругом. Или эти… крутые. Ох! Вся из себя! А копни – опять та же шлюха! Нет, нам таких не надо. Мой сын – человек скромный.

– А он сам говорил вам что-нибудь об этом? Он с кем-нибудь встречался?

– Ну, по молодости лет была у него одна. Так она, видишь ли, ему условие поставила, что жить он будет у нее. Ишь ты! А я сказала: «Только через мой труп!» Эта дрянь его потом бросила. Он долго убивался. Вот через нее-то он и стал таким: все молчит, угрюмый. Уж сколько лет!.. Я вот думаю, может, его к психиатру сводить?

– Ваш сын работает?

– А как же! На мою пенсию не проживешь. Он хорошо зарабатывает. – В голосе женщины послышалась гордость. – В еде себе не отказываем. Одевается он прилично.

– А личная жизнь у него есть?

– Не знаю. Говорю же – молчит. Да вот подозреваю, что какая-то девка его окрутила. Я тут ночами не сплю, а он по девкам шляется!

Мне снова пришлось напомнить себе, что речь идет о сорокадвухлетнем мужчине, и захотелось, чтобы женщина тоже увидела всю абсурдность ситуации. Ох, если бы я вовремя спохватилась и занялась чувствами женщины, а не ее воспитанием! Но – увы!

– Скажите, пожалуйста, сколько вам было лет, когда вы родили своего сына?

– А это тут при чем? – подозрительно спросила клиентка.

– Может быть, вашему сыну давно пора стать самостоятельным? Сорок лет – солидный возраст. У него могли бы быть взрослые дети.

– А мать что же – на помойку?!

– Мама всегда остается мамой. Но ведь у человека должна быть и своя жизнь. Что, если бы ваша мама захотела, чтобы вы жили только для нее? Может быть, у вас и сына не было бы.

– Да что вы понимаете?! Моя мама в войну умерла. Отец погиб. Я с двенадцати лет сирота. А с семнадцати – сама о себе заботилась. Уж сыночку своему такой доли не допустила. Всю жизнь только для него и жила!

– А теперь вы хотите, чтобы он жил для вас?

Женщина буквально задохнулась от ярости.

– Как вы можете?! Я не эгоистка какая-нибудь. Я и сейчас только для него и живу!

– Да-да, правильно. Вы очень боитесь остаться в одиночестве, как тогда, когда умерла мама. Верно?

– Господи, да что это?!

– И вам очень больно думать, что какую-нибудь женщину ваш сын будет любить больше, чем вас. Да? Вы рано потеряли свою маму, и вам не хватало ее любви и заботы. Наверное, вы думали, что в вашей жизни все было бы намного лучше, если бы мама была жива и продолжала заботиться о вас. Да?

– А что, разве не так?

– Может быть, и так. А что бы вы выбрали: жить всю жизнь с мамой и не иметь ребенка или испытать все трудности, которые вы пережили, и вырастить сына?

Женщина надолго задумалась.

– Вам трудно сделать выбор?

– Кабы я сына при маме растила, я бы так не убивала себя работой! Ведь с утра до ночи – и работа, и дом. Мне никто не помогал!

– И все-таки могли бы вы выбрать между мамой и своей семьей?

– Вон чего наговорила! Кто ж так выбирает?! Хорошо, чтоб все были.

– А вашему сыну?

– А ему и выбирать пока нечего.

– А давали вы ему такую возможность?

– Я смотрю, ты, деточка, ничего не понимаешь! – тоном грозной наставницы произнесла женщина. – Успокоила, называется!

Ты, может, и душевный человек, а только не тебе меня учить! Так и знала, что зря звоню!

Женщина бросила трубку.

Итак, неудача. Клиентка поставила-таки мне двойку за «ответ у доски». Ну что ж, надо разобраться.

С одной стороны, совершенно ясно, что клиентка ждала подтверждения своей правоты, сочувствия и советов по укрощению своего седовласого сына. Ясно, что этого я дать ей не могла. Так что в этом отношении она все равно осталась бы неудовлетворенной.

С другой стороны, больше всего ее возмутила моя интерпретация ее скрытых мотивов. Да, я задела ее за живое. Заставила защищаться. Она всю жизнь считала себя заботливой матерью. Судя по разговору, личная жизнь у нее тоже не сложилась. Так что сын – это все, что у нее есть. Она окружила его заботой, которую недополучила сама, да так, что и не заметила, как практически парализовала его волю, сделала слабым и беспомощным. Впрочем, именно такой ей и нужен. Такой

никуда не денется, всегда будет с ней. Прямо по Фромму: всепоглощающая и убивающая материнская любовь.

Откуда она взялась? Война. Сиротство. Ужас одиночества, незащищенность перед бедой. Как было бы хорошо, если бы от нее зависели жизни близких! Тогда бы она не осталась одна. Тогда бы мама любила ее и защищала, и ей не было бы так страшно. И вот она неосознанно принимает решение, что будет контролировать все. Ведь если жизни близких будут в ее руках, они не смогут покинуть ее. Она отдаст им всю себя, а за это они всегда будут с ней. И она больше никогда – никогда! – не испытает ужас одиночества. Война! Больше полувека прошло с тех пор, а ее эхо докатилось до наших дней.

Но что же сделала я? Во-первых, я фактически объяснила ей, что она обрекла своего сына на одиночество. Это ей-то, считающей, что она жизнь прожила для его счастья. Во-вторых, я высказала ей то, что она тщательно скрывала от самой себя. Она не хотела этого знать. И она имела право не знать.

Да, я грубо, непростительно ошиблась. Во-первых, никто меня не просил о психотерапии. А во-вторых, вместо консультирования я… защищалась. Ну, конечно, поставила себя на место сына клиентки и не заметила, как стала «бороться» с женщиной. А ведь самая первая заповедь психолога – принятие и понимание клиента. Да, это настоящий «прокол». Неприятно и стыдно, хотя и понимаю, что помочь все равно не смогла бы…

Но есть другие матери взрослых или пока еще взрослеющих детей. И вот они-то могут помочь себе, а возможно, и своим детям, если вовремя зададут себе несколько вопросов:

– Я подарила жизнь своему ребенку, или я подарила жизнь своего ребенка себе?

– Я хочу, чтобы мой ребенок (заметьте, взрослый ребенок) стал ответственным и самостоятельным, даже если это доставляет мне беспокойство, или я хочу только своего покоя, даже если для этого сделаю своего ребенка безответственным и беспомощным?

– Я действительно уважаю своего ребенка и считаю, что он способен справляться со своими проблемами, или я считаю, что он настолько хуже, глупее, слабее меня в его возрасте, что только я могла и сейчас могу

справляться с проблемами – своими и чужими?

– Я готова принять право моего ребенка на ошибки и не осуждать его, а лишь помочь разобраться в них, если он меня об этом попросит, или я требую от своего ребенка божественной безупречности, оставляя право на ошибки лишь за собой?

– Я хочу, чтобы мой ребенок был счастлив, даже если это не соответствует моим представлениям о счастье, или я хочу, чтобы его жизнь соответствовала *моим* представлениям о том, какой она должна быть, даже если при этом ребенок будет несчастлив?

И если вы ответили утвердительно на первые половины вопросов, вероятно, вам придется пережить немало волнений и тревог, пока ваши дети «встают на ноги». Но зато вы с полным правом сможете сказать: «Я подарила жизнь моему ребенку, и я подарила ребенка жизни». И заметьте, за подарки не требуют ничего взамен.

Итак, коротко опишем **этапы психологического отделения подростка от родительской семьи**[4].

1 этап. У подростка возникает конфликт между существующей зависимостью от семьи и стремлением к автономии. Его ожидания в отношении родителей противоречивы. С одной стороны, он сопротивляется прежним проявлениям заботы и ласки, а с другой – проявляет желание, чтобы его баловали. Поведение его тоже противоречиво. То он груб, упрям и непослушен, то требует внимания, ластится к маме, по-детски капризничает, плачет; то смотрит детские мультики, то высказывает глубокие, серьезные суждения по различным вопросам. Любое ужесточение требований и запреты вызывают эмоциональные взрывы. Попытки «отпустить вожжи» вызывают упреки в равнодушии.

2 этап. Подросток все больше старается доказать родителям и самому себе собственную независимость. Он критикует все, что делается и говорится родителями и другими авторитетными взрослыми. Чем больше родители стараются «влиять» на своего ребенка, тем больше он сопротивляется этому. Этот период будет длиться до тех пор, пока родители не признают факт взросления подростка.

3 этап. Когда подросток почувствует, что родители признали его право на независимые суждения, решения и поступки, и начнет ощущать вокруг себя свободное пространство, он может переживать вместо радости свободы одиночество, страх потери

любви родителей, может возникать чувство вины перед ними, сменяющееся раздражением и даже гневом, после проявления которого наступает угнетение, депрессия. Этот этап переживается легче, если родители радуются достижениям взрослеющего ребенка и гордятся им, поддерживают его в трудные периоды.

4 этап. Постепенно бурные эмоциональные проявления отступают, и подросток меняет отношение к своим родителям (разумеется, если родители своим поведением не затормаживают процесс взросления). Он уже чувствует достаточное внутреннее обособление и теперь рассматривает родительскую семью немного со стороны. Если родители помогают ему в этом, он устанавливает близкие отношения с семьей уже на новом, партнерском уровне. В то же время он переосмысливает жизнь родителей, их ошибки и достижения. Иногда он старается помочь им, делясь своим ново-приобретенным опытом и пониманием жизни, играя роль семейного терапевта, часто «съезжая» на тон «учителя жизни». Дальнейшее взросление приводит к отказу от этой роли и заменяется уважением и благодарностью к родителям с одновременным ощущением себя более взрослым, более сильным и более адаптированным к современной жизни, чем они.

Конструктивному процессу психологического отделения подростка от родительской семьи могут мешать две причины:

1) неготовность подростка к самостоятельной жизни (социальная незрелость и неуспешное решение основных возрастных задач самоопределения);

2) неготовность родителей отпустить подростка в самостоятельную взрослую жизнь. Чаще всего это происходит, если ребенок единственный и если семья не может сохранить свою целостность, отпустив молодого человека, т. е. если тинейджер и его проблемы были единственным, что удерживало членов семьи вместе и придавало смысл ее существованию.

Иногда процессу взросления препятствуют родители, которые смыслом всей своей жизни считают воспитание детей и заранее предвосхищают переживание «синдрома опустевшего гнезда».

* * *

Итак, подведем итоги: перед подростком стоит целый ряд сложных задач, от успешного решения которых зависит вся его последующая жизнь. В свою очередь, успешное решение этих задач зависит от того:

– насколько зрелыми людьми являются его родители и

другие значимые взрослые;

– каково окружение сверстников, которых он особенно ценит;

– насколько своевременную и эффективную помощь он получает при решении своих возрастных задач.

Перечисленные задачи и их составляющие – темы для постоянного обсуждения с подростками, для проведения тренингов, ток-шоу, социальных и ролевых игр и т. д. Сколько бы мы ни проводили подобных мероприятий, они никогда не перестанут быть актуальными. Главное – эти мероприятия должны быть выполнены красиво, профессионально, с творческим вдохновением, с большим уважением к возможностям тинейджеров, к их возрастным и личностным особенностям… и еще по-разному, потому что подростки не любят монотонности и постоянно хотят удовлетворять свою потребность в новизне.

Подросток более или менее успешно решает возрастные задачи независимо от того, знает он об их существовании или нет. Однако представленный выше список ясно показывает, что это – трудные задачи, и тинейджеру необходима грамотная помощь взрослых людей. Под словом «грамотная» мы имеем в виду не только знание этих задач и особенностей подросткового возраста, но и *умение осуществлять помощь с душевной теплотой, терпением в приемлемой и интересной для подростка форме.*

Приемлемая и интересная форма помощи всегда учитывает ***основные потребности подростка:***

во внимании и поддержке без осуждения и оценок, т. е. в безоценочной теплоте, принятии и мудрости взрослых;

• *в четких (но не тесных) правилах и границах,* которые должны устанавливать и оберегать взрослые, несмотря на бунт и сопротивление тинейджера, – без четких границ подростку трудно самостоятельно удерживаться от деструктивных форм поведения, трудно вырабатывать собственную точку зрения и успешно социализироваться;

• *в развитии и обучении на практике* – подросток должен получать жизненный опыт, он не может и не хочет полагаться только на теоретическое восприятие жизни или на чужой опыт;

• *в интересных событиях* – интерес – это главный двигатель личностного развития человека, в подростковом возрасте он максимально выражен и постоянно требует удовлетворения;

• *в удовольствии* – подросток изучает себя, свои чувства и ощущения, стремится к чувственному обогащению, естественно, что удовольствия – это наиболее желаемые переживания;

• *в уважении и признании* – когда человек получает уважение и признание, у него вырабатывается прочная уверенность в себе как в ценной личности и это ложится в основу успеха во всех

сферах его жизни;

• *в общении и в принятии сверстниками* – подросток стремится получать социальный опыт и вырабатывает наиболее успешные модели поведения, помогающие ему самоутверждаться, чувствовать себя уверенно, получать любовь, симпатию, признание; подростку важно знать, что он ценен для окружающих, что его мнение имеет значение; он готов сделать все, чтобы реальная или воображаемая группа людей, к которой он хотел бы принадлежать (референтная группа), признала его «своим», даже если при этом придется наступить на горло собственному Я;

• *в умении уверенно отстаивать свое мнение* (которое основано на общей уверенности в себе) – именно неумение это делать ведет ко многим проблемам в жизни подростка, ограничивающим его самореализацию и развитие, – застенчивости, зависимости от дурного сообщества, переживанию беспомощности и никчемности, отказу от будущих профессиональных успехов и т. д., тинейджеры часто говорят о том, что после события долго продолжают подыскивать удачные выражения, способы действия (Увы! Иногда бывает поздно что-то менять);

• *в творческом самовыражении и самореализации* – творческая самореализация – это сильнейшая струя в развитии подростка, если он находит возможности для удовлетворения этой потребности, он практически находит возможность удовлетворить и все остальные; творчески самореализуясь, подросток получает практический жизненный опыт, ему интересно, он развивается, он испытывает уважение к самому себе, получая результаты своего творчества, его принимают окружающие, и ему легко жить в четких границах своего творчества;

• *в постановке жизненных целей* – несмотря на стремление «жить сейчас», четкое определение своего будущего вносит в его жизнь упорядоченность, снимает большую долю тревожности и позволяет направить свои личностные ресурсы в определенное русло.

Все эти потребности одновременно являются колоссальным ресурсом личности. Поскольку потребность всегда создает определенное напряжение, тинейджер чрезвычайно активен, желание удовлетворить потребности постоянно держит антенны его души направленными на прием любой информации, которая поможет это сделать. Он открыт, гибок и готов к восприятию всего нового.

Если эти ресурсы оказываются направленными в

определенное русло, развитие подростка проходит успешно и к 20–21 году он становится полноценно сформированным, зрелым человеком.

Если вектор развития своевременно не найден, процесс развития осложняется, затягивается и приносит много страданий не только самому человеку, но и его окружению.

В том случае, если этот вектор так и не найден, хаотические порывы, которые, по сути, являются бессознательными попытками снять напряжение неудовлетворенности, толкают подростка на все более хаотические и деструктивные способы их удовлетворения. В конечном итоге этот хаос способен разрушить жизнь человека.

Причины отклоняющегося поведения

Склонность к отклоняющемуся поведению является результатом «сбоя» в процессе становления личности тинейджера и решения его возрастных задач. Различают следующие виды отклоняющегося поведения.

Девиантное поведение – отдельные поступки или система поступков личности, нарушающие сложившиеся в данном обществе социально-психологические, нравственные или культурные нормы, но не противоправное поведение. К нему относятся: прогулы занятий, уходы из дома, бродяжничество, агрессивное поведение, самоагрессия, суициды, сексуальные девиации, ранняя алкоголизация и др.

Аддиктивное поведение – злоупотребление различными веществами, изменяющими психическое состояние: табак, алкоголь, наркотики. Аддиктивное поведение является разновидностью девиантного поведения.

Делинквентное поведение – поведение, проявляющееся в нарушении закона, совершении преступлений.

Любое отклоняющееся поведение классифицируется как дезадаптивное поведение.

Дезадаптация личности – неприспособленность индивида к социальной среде вследствие несоответсвия целей и ценностных ориентаций личности.

Школьная дезадаптация – самостоятельный феномен, совокупность признаков, свидетельствующих о несоответствии социологического и психологического статуса ребенка требованиям школьного обучения, в результате чего овладение школьными дисциплинами становится затруднительным или невозможным.

Причин, по которым подростки начинают «устойчиво» проявлять отклоняющееся поведение, много. О них мы будем говорить чуть позже. Однако есть факторы, которые могут приводить к формированию особой склонности к саморазрушительному поведению. Главный из них – это неблагополучная семья.

Неблагополучными семьями мы называем такие семьи, в которых присутствуют какие-либо из следующих тенденций:

– злоупотребление алкоголем и/или другими наркотиками (скрытое или явное) кого-то из членов семьи;

– физическое насилие над супругом и/или над детьми;

– неподобающее сексуальное поведение одного из родителей по отношению к ребенку, варьирующее от развращения до

инцеста;

– игнорирование эмоционального состояния детей;

– суровая дисциплина, жесткий диктат без права выбора или, наоборот, отсутствие всяких правил и дисциплины в семье;

– явное предпочтение одного ребенка другому, один из детей чувствует себя отвергнутым;

– постоянные споры, скандалы, напряженность;

– родители жестко соревнуются друг с другом или с детьми, при этом нацелены не столько на достижения, сколько на унижения и отрицание ценных качеств другого;

– чрезмерно жесткие требования к религиозному воспитанию, распорядку дня, работе, слепая увлеченность сексом, телевидением, работой по дому, спортом, политикой и т. д.; одержимость любым из этих дел может разрушить близость в семье, поскольку упор делается на соблюдение правил, а не на нормальные отношения.

Если один из родителей проявляет в своем поведении пристрастие к чему-то из упомянутого выше, это вредит ребенку. Если же они оба практикуют какой-либо из опасных видов поведения, результаты могут быть еще более разрушительными: каждый из родителей фактически подталкивает ребенка к разрушительным шагам по отношению к себе.

Неблагополучным родителям, как правило, присущи черты, делающие совместное проживание с ними напряженным и даже болезненным, тяжелее всего приходится детям, которые находятся в полной зависимости от них.

Основные деструктивные модели поведения неблагополучных родителей:

– они подвергают собственных детей эмоциональному, физическому либо сексуальному насилию или же совершенно безразличны к ним и не следят за их развитием;

– они хронически недовольны собой или другими людьми;

– у них есть вредные привычки и пристрастия;

– они с пренебрежением относятся к своим потребностям, а также к потребностям окружающих;

– они рассчитывают, что их дети удовлетворят впоследствии их собственные запросы;

– они не знают, что делать со своими чувствами, поэтому стараются их не замечать;

– они непоследовательны, непредсказуемы, неорганизованны либо просто деспотичны;

– они могут быть излишне требовательны и к себе, и к другим;

– их суждения полны критики и неприязни, в них обычно

присутствует порицание, желание унизить и обидеть окружающих;

– они не умеют слушать других;

– они любят обвинять («ты всегда…», «ты никогда…», «ты – идиот!»);

– они предъявляют к другим слишком много требований и при этом совершенно безразличны к их потребностям и чувствам, их поступки продиктованы страхом, гневом, страданием, а не любовью.

Каково же ребенку появиться на свет в семье, которая не знает, как разрешить возникающие трудности? Постепенно он может прийти к заключению, что его родители обращаются с ним так, как он того заслуживает. Подобное убеждение может сложиться в сознании еще прежде, чем ребенок научится выражать словами свои чувства.

И когда он вырастет, он будет придерживаться убеждений, впитанных с молоком матери, о том, что он был обузой для родителей, что нельзя говорить о своих чувствах, затруднениях или потребностях; что безоговорочной любви он не заслужил.

Взгляды и убеждения, которые формируются в самом раннем возрасте, решения, которые ребенок принимает, сказываются на всей его жизни. Человек может даже не знать, что живет под их влиянием, поскольку они были заложены в тот период, когда сознание только формировалось, и они стерлись из памяти. И все же эти первичные «суждения» о самом себе, о родителях и окружении оказывают влияние на всю жизнь.

У многих детей из неблагополучных семей начинают появляться следующие **особенности характера:**

1. Обостренная осторожность. Непредсказуемость и хаотичность реальной жизни заставляют детей все время быть начеку. Обостренная осторожность оборачивается постоянным нервным напряжением, при котором в организме в огромном количестве вырабатываются гормоны стресса, даже когда человек находится в покое. Эти гормоны могут стать причиной физического истощения организма.

Подросток бессознательно ищет способ *разрядить стрессовое напряжение.*

2. Обостренное чувство ответственности в сочетании с чувством беспомощности и вины. Дети начинают принимать все на свой счет. Они приходят к убеждению, что с ними обращаются так, как они заслуживают. Такие слова, как, например: «Ты меня доводишь» и т. п., обращенные к ним, могут привести к тому, что они совершенно неоправданно завышают свои возможности и берут на себя ответственность за эмоции и поступки других

людей. Дело может дойти до того, что они начинают считать себя ответственными за все происходящее в семье. Чувства растерянности, вины и стыда растут, как на дрожжах.

Подросток бессознательно ищет способ *избавиться хотя бы на время от подавляющего чувства вины.*

3. Чувство недоверия. Если родители или другие значимые взрослые отстраняются от ребенка, тот может прийти к мысли, что им, самым важным людям, которых он любит больше всего на свете и от которых зависит его жизнь, нельзя доверять. Когда ему велят замолчать, прекратить фантазировать или плакать, он перестает верить собственным ощущениям, своей интуиции и самому себе. В результате оказывается в полной растерянности, между ним и окружающим миром вырастает стена. За этой стеной подросток чувствует себя одиноким.

Подросток ищет любой способ *убежать от чувства одиночества.*

4. Утаивание своих чувств. Младенцы и маленькие дети чисты и непосредственны. Когда они счастливы, все их тело сотрясается от радостного смеха, а если они плачут, кажется, случилось нечто непоправимое, и все понимают их состояние. Однако многие родители не знают, что им делать с собственными чувствами, поэтому они не имеют понятия, как им отнестись к переживаниям детей. В результате они принимаются поучать их, убеждая, что выражать свои чувства нехорошо. «Большие мальчики не плачут!» «Хорошие девочки не шалят!» Семьи, где проявлять свои чувства опасно, где не принято говорить о своих переживаниях или в которых с презрением относятся к выражению чувств, дети обучаются прятать, подавлять, отрицать их. Но постоянное подавление своих чувств приводит к неудовлетворенности, сниженному настроению.

Подростку хочется быть веселым, раскованным, выглядеть беззаботным и успешным. Он ищет легкий способ *быстро улучшить настроение.* Часто сверстники, нашедшие такой способ в разных формах отклоняющегося поведения, сообщают о своем «успешном» способе и привлекают подростка в ряды малолетних потребителей психоактивных веществ.

5. Игнорирование своих потребностей. Родители, имеющие проблемы в сфере построения отношений, не способны удовлетворить основные эмоциональные потребности собственных детей. Поэтому дети быстро начинают понимать, что иметь какие-либо потребности небезопасно, что для взрослых это бремя. У детей может появиться чувство вины за то, что они в чем-то нуждаются, и они начнут делать вид, будто это совсем не так, будто нужды ни в чем нет. Устав от постоянных

разочарований, они вообще перестанут что-либо просить, хотеть, в чем-либо нуждаться. На смену придет апатия и скука.

Подросток постоянно ищет способ *убежать от скуки.* Поиски часто приводят к отклоняющемуся поведению.

6. Крайне низкая самооценка. В мире, где все время обманывают, а потребности умаляют или не замечают, детям трудно кому-либо довериться, осознать происходящее и поверить в себя. В результате у них рождается чувство собственной неполноценности. Им нелегко поверить, что у них есть полное право на то, чтобы к ним относились хорошо, самим определять свою судьбу, быть счастливыми. А как хочется быть счастливым! Хотя бы на время! Даже если для этого нужно притвориться совсем другим человеком, даже если для этого нужно перейти границы правил и запретов.

Подросток постоянно ищет способ *почувствовать себя счастливым,* порой и с помощью отклоняющегося поведения.

7. Раздражительность. Это состояние является серьезной проблемой у детей из неблагополучных семей, в том числе тех, в которых родители – алкоголики. «В своих рассказах они настойчиво указывали на то, что им запрещалось выражать свое раздражение, но в то же время один или оба родителя выражали свой гнев регулярно. Их дети… выработали способность не обращать внимания на мелкие неприятности до «последней капли», которая заставляет их взрываться без причины или объяснения, подчас нанося серьезный ущерб своим личным взаимоотношениям. Они чувствуют себя беспомощными, неспособными избавиться от этого внутреннего «огня» и нуждаются в безопасном выходе, при котором они могли бы в значительной мере «разрядить» свой гнев, накопившийся в прошлом»[5].

Подростки, переполненные гневом, осознанно и неосознанно ищут способ излить его на окружающих, и это удается им с помощью отклоняющегося поведения.

8. Пассивность и депрессия или депрессивные состояния. Это состояние является альтернативой состоянию раздражительности. Только в данном случае весь гнев направлен на себя. «Я ничтожен, я сам виноват во всех несчастьях. Я ни на что не способен» – эти мысли могут приводить к суицидальным поступкам или к саморазрушительному поведению.

Такой подросток бессознательно находит способ разрушения себя через различные формы отклоняющегося поведения.

Итак, подросткам из неблагополучных семей обычно присущи общие характерные черты:

• они приходят к убеждению, будто оставаться самими собой,

быть искренними опасно;

• они не уважают себя и не ценят, нередко испытывают чувство страха и неуверенности в себе;

• не веря в собственные силы, они начинают искать кого-то, кто мог бы за них решить их проблемы, или же пытаются подчинить себе других;

• они могут научиться извлекать выгоды из царящей в доме атмосферы хаоса, из семейных драм и кризисов;

• подвергнувшись в детстве мучениям, они сами могут впоследствии мучить себя и/или других людей;

• у них налицо весь спектр отрицательных эмоций: страх, стыд, сознание своей ненужности, гнев, раздражение, чувство недоверия к окружающим, ощущение собственной беспомощности, чувство одиночества; при этом они не знают, что с этими чувствами делать.

Каждая из этих черт может приводить к повышенной склонности практиковать рискованное поведение, в том числе к склонности употребления наркотиков.

Воспитание в неблагополучной семье нельзя считать единственной причиной, приводящей подростка к отклоняющемуся поведению. Причин очень много, и они вытекают из особенностей подросткового возраста в сочетании с отдельными неблагоприятными факторами воспитания, окружения или развития личности подростка. И каждая причина требует особого внимания, когда мы продумываем направления работы по социальному и личностному развитию подростков.

В то же время практически любое жизненное затруднение подростка может быть рассмотрено как «точка отсчета» негативного вектора его развития. Таким образом, мы говорим о причинах в двух случаях:

1) когда мы хотим каким-то образом структурировать и обосновать направления и виды развивающей работы с подростками;

2) когда мы хотим показать самим подросткам, что для отклоняющегося поведения нет причин, а есть лишь способ оправдать себя.

На самом деле причина отклоняющегося поведения только в том, что подросток не знает, не умеет или почему-то не хочет решать свое затруднение другим способом. Так что далее мы будем говорить о потребностях подростков, которые они не всегда могут или умеют удовлетворить конструктивным способом.

Потребности подростка как точки риска

Любопытство, стремление познать и испытать как можно больше

Одна из возрастных задач подростков – исследование, постижение мира и себя. Подростку хочется все узнать, все испытать, все попробовать. Любопытство, необходимое для расширения кругозора, определения своих склонностей и интересов, выбора жизненного пути, может также приводить и к исследованию новых ощущений через любые формы отклоняющегося поведения.

Профилактические меры

1) Организация мероприятий, в которых подростку предоставляется возможность удовлетворять свое любопытство через исследование себя, разных сторон жизни, мира, природы и т. д.

2) Снижение интереса подростков к формам отклоняющегося поведения через демонстрацию сужения жизненного пространства человека, ведущего противоправный образ жизни или употребляющего психоактивные вещества, роста жизненных проблем у таких людей.

Стремление к переживанию «драйва»

Подростки любят рисковать. Они теоретически знают, что многие люди погибают, но смерть представляется им чем-то фантомным, что может происходить с кем-то, но не с ними. Это проявляется и в особенностях подросткового суицидального поведения: «Вот выброшусь из окна, разобьюсь насмерть, посмотрим тогда, как они будут жалеть, что не позволили мне пойти на дискотеку!»

Подростки весьма отстраненно воспринимают аргументы о том, что когда-то в будущем они могут жестоко поплатиться своим здоровьем, что у них могут рождаться дети-уроды, если они будут употреблять алкоголь или наркотики и т. д. Они ориентированы на конкретное «сегодня».

К этому можно добавить стремление переживать напряжение страха. Наверное, все помнят, как в детстве рассказывали друг другу страшилки обязательно с неожиданными жуткими концовками. Как при этом испуганно и радостно визжали, зная, что находятся в абсолютной безопасности. В подростковом

возрасте такие страшилки уже не пугают. Им на смену приходят фильмы ужасов. Но это все «не по правде». Им хочется переживать нечто подобное, радостно-ужасное по-настоящему.

Профилактические меры

1) Организация мероприятий, соревнований, походов, игр и т. д., где подросткам предоставляется возможность переживать радостное напряжение разумного риска (так называемого драйва), преодолевать собственный страх.

Переживание подобного полезного драйва легко найти в спорте. Кроме того, в спорте можно социально приемлемым способом разрядить накопившееся напряжение, а выражение гнева принимает четкие формы, ограниченные правилами, выбрасывается адреналин. Для тех, кому трудно найти внутренние границы и ориентиры, в спорте всегда есть определенные четкие правила, дисциплина и порядок. Не менее важно то, что подросток имеет возможность самореализации. В общем, действительно, спорт – это настоящая панацея от множества вероятных опасностей и бед. Именно поэтому развитие работы спортивных организаций, доступность, разнообразие видов спорта в каждом городе и районе – важнейшее направление профилактики отклоняющегося поведения. Проблема в том, что не каждый подросток идет в спорт. Поэтому от взрослых требуется немало творчества и желания, чтобы организовать и другие формы работы для создания возможности переживать настоящий «полезный драйв».

2) Демонстрация саморазрушительного поведения и озлобленности тех, кто практикует агрессивное или противоправное поведение; отсутствие драйва в темной, мрачной жизни наркозависимого человека.

Стремление к наслаждению, получению удовольствия

Стремление к наслаждению присуще любому человеку. Однако зрелые люди знают, что для достижения настоящего удовольствия нужно проделать определенный путь. Чтобы его получить, надо приложить усилия. Зрелый человек может отложить получение любого удовольствия, если этого требуют обстоятельства, он понимает, что наслаждение будет больше, когда он сможет его себе позволить. Удовлетворение от того, что удовольствие заслужено, делает его особенно глубоким.

К сожалению, многим подросткам свойственно стремление получить все и сразу без усилий. Это желание часто сочетается со стремлением разрушать запреты, которые в детстве воспринимались спокойно и принимались как устоявшиеся

правила жизни. Раздвигая границы своей свободы, подросток пытается в том числе раздвинуть их и в сфере удовольствия. Так может быть сделан шаг к получению удовольствия через наркотики.

Большое значение имеет подростковая сексуальность. Это время, когда онанизм – нормальный способ сбросить сексуальное напряжение. Однако многие родители вступают в активную борьбу с мастурбацией ребенка. Они мажут руки перцем или горчицей, привязывают руки, подкарауливают момент мастурбации и наказывают подростка, стыдят, пугают последствиями. Так сексуальное удовольствие сливается у подростка с чувством стыда и вины, а сексуальная разрядка не приносит разрядки эмоциональной.

И в таком случае замещением сексуального удовольствия могут стать наркотики. «90 % наших пациентов описывают, что главное удовольствие от различных наркотиков – *тепло, ощущение набухания частей тела и последующее расслабление.* Причем похожие описания дают даже ребята, употребляющие не героин, а наркотики, которые таких ощущений теоретически вызывать не должны («винт», экстази, марихуана и т. д.). Обратите внимание!

Такие описания как бы повторяют ощущения, которые должен испытывать человек во время полового акта».[6]

Профилактические меры

1) Обучение подростков получению удовольствия и наслаждения без наркотиков: наслаждение ощущениями (например, массаж, упругий душ, уход за телом – в отличие от поспешных гигиенических процедур), эмоциональными состояниями (например, при слушании трансовой и релаксационной музыки, при медитации, занятии ритмичными танцами).

2) Сексуальное просвещение родителей и подростков.

3) Демонстрация и детальное описание болезненных состояний наркомана. Стоит обращать внимание на то, что быстро наступает полное отсутствие удовольствия при приеме дозы. Наркотик воспринимается уже как необходимое лекарство для избавления от мучений, а не как источник наслаждения.

Поиск способов избавления от скуки

Скука – это тяжелое эмоциональное состояние. И к такому состоянию нужно относиться так же серьезно, как, например, мы относимся к депрессии. Никто не хочет переживать скуку, однако часто люди не могут самостоятельно избавиться от этого чувства.

Особенно свойственно переживание скуки подросткам.

Чем может быть вызвано такое состояние? Чаще всего скука – это следствие какой-либо из следующих причин.

1) *Отсутствие смысла жизни:* нет желаний, интересов, стремлений, все представляется бессмысленным – такое состояние называется *ноогенным неврозом;* как правило, он является следствием:

– полученных в детстве психических травм, в том числе от пережитых трагедий, насилия, жестокого обращения;

– тяжелых разочарований (например, предательство близких людей);

– избалованности, когда ребенок просто не успевает чего-то по-настоящему захотеть – у него всегда всего слишком много;

– чрезмерной критичности взрослых – хотеть чего-то или к чему-то стремиться опасно и болезненно, потому что за это могут высмеять или унизить; тем более опасно чего-то достигать, добиваться – малейшая ошибка приводит к жесткому осуждению.

2) *Хроническая фрустрация важных, базовых потребностей:*

– в любви (на фоне гормонального всплеска подросток томится в ожидании «настоящей любви»);

– в познании (если при общении с друзьями не происходит ничего интересного, то для того, чтобы как-то избежать скуки, подростки часто совершают рискованные поступки или даже правонарушения);

– в уважении (подросток хочет, чтобы его уважали, но если он не обладает лидерскими качествами и не является «вожаком стаи», он может считать это для себя недоступным, и неудовлетворенность может переживаться им как скука);

– в самоактуализации (многие подростки склонны мечтать о недоступном: совершить какой-то подвиг, стать звездой экрана, получить редкую романтическую профессию, встретить инопланетную цивилизацию и вступить с ней в контакт; все остальное кажется мелким, серым, скучным).

3) *Жизнь «пока»:* все важное, значительное, интересное в жизни должно произойти когда-то в будущем, причем сроки не определены и кажутся очень далекими, а пока нужно просто ждать, когда *это* произойдет; ожидание всегда томительно и скучно.

Многие подростки более-менее систематически переживают чувство скуки. К неумению отчетливо сознавать свои потребности и предпринимать последовательные шаги к их удовлетворению примешивается «сексуальная тоска» – как говорится, «гормоны кипят», и подросток мечтает о любви, которая в этом возрасте всегда сопряжена с большими проблемами. Потребность

«взрослой» любви так велика (особенно это свойственно девушкам), что на какой-то период все остальное может восприниматься как нечто не главное, второстепенное, не дающее настоящего удовлетворения жизнью.

Кажется, что все самое важное должно случиться потом, и подростки часто ощущают, что живут будто в особом времени «пока еще не…». Такое чувство испытывают многие юноши, если они знают о неизбежности службы в армии: стоит ли относиться к чему-то слишком серьезно, если после армии все изменится.

4) *Неразвитость творческих способностей:* творческий человек всегда наполнен идеями, поэтому и свободное время он проводит с интересом и вдохновением; когда человек не привык мыслить творчески, ему трудно структурировать свое время так, чтобы в обычных обстоятельствах найти что-то интересное для себя.

5) *Неумение выстраивать цели всей жизни и отдельных периодов:* подросток может испытывать различные желания, но они сменяют друг друга хаотически, никогда не реализуясь. Если подросток, метафорически выражаясь, не может просто протянуть руку и взять то, что хочет, если он не видит пути к осуществлению желания, тогда он просто отказывается от желаемого.

Подросток, не умея сложную задачу разделить на небольшие шаги (в этом смысле он все еще ребенок, который может решать задачки только в одно или два действия – более сложные решения ему недоступны), вообще перестает стремиться к цели. Все это приводит к неудовлетворенности и скуке.

День за днем переживая скуку, подросток стремится избавиться от нее любым путем.

Профилактические меры

1) Принятие мер по предупреждению насилия, жестокого обращения с детьми в семье.

2) Создание в семье условий, при которых ребенок, имея все необходимое, все-таки должен добиваться осуществления некоторых желаний, ожидать возможности для получения чего-либо, совершать какую-то работу для получения вознаграждения.

3) Оказание помощи подросткам в осуществлении их желаний, поощрение жажды творчества, достижений.

4) Развитие в подростках лидерских качеств, уверенности в себе.

5) Развитие творческих способностей. Все дети рождаются с творческими способностями, их отсутствие – результат чрезмерного контроля, критичности, гиперопеки или отсутствия возможности для их развития. Плюс в том, что творческие

способности могут развиваться в любом возрасте.

6) Прояснение и обсуждение основных жизненных установок: смысл жизни не приходит извне; человеку дается жизнь, а чем ее наполнить и во что превратить, каждый решает сам. И еще: прошлое миновало и его не вернешь, будущее еще не наступило, то, каким оно станет, зависит от сегодняшнего дня. Конечно, будет лучше, если, рассуждая на эту тему, вы сами будете придерживаться подобного мнения.

7) Оказание помощи подросткам в постановке целей (больших и маленьких), в определении задач, которые нужно решить для их достижения, в разделении этих задач на небольшие легко осуществимые шаги.

Страх потерять расположение определенной социальной группы («Я как мои друзья»)

Для подростка самым важным фактором его социального развития становится именно общество сверстников. Друзья подростка, его соседи по дому или одноклассники непрерывно и безжалостно дают ему понять, как они к нему относятся, представляет ли он для кого-нибудь интерес, ценят его или презирают и т. д. Если у подростка складываются хорошие отношения с приятелями, то самое страшное для него – потерять их расположение. И когда друзья предлагают совершить что-то незаконное или употребить наркотики «за компанию», он часто не находит в себе сил противостоять им. Для него страх от последствий совершаемого не так силен, как страх потери их расположения. Чем менее уверен в себе подросток, чем хуже он относится к себе, тем более значима для него симпатия сверстников и тем менее он способен мыслить и действовать вопреки их мнению.

В других случаях подростки не просто боятся потерять расположение сверстников, но и опасаются мщения с их стороны за открытое противостояние. Не чувствуя себя достаточно уверенно для того, чтобы спокойно выдержать напор, принуждения и издевательства, подросток предпочитает подчиниться требованиям неформального лидера группы.

Профилактические меры

1) Помощь подростку в развитии положительного отношения к себе, уверенности в своих силах, в принятии своих качеств, особенностей, отличительных черт.

2) Обучение подростков выстраиванию независимых отношений.

3) Обучение независимому поведению в сложных ситуациях и

эффективным моделям противостояния негативному влиянию.

4) Развитие физической силы и, как следствие, смелости. Если подросток хорошо развит физически, у сверстников гораздо реже возникает желание воздействовать на него силовыми методами.

5) Развитие коммуникабельности. Умение легко устанавливать отношения помогает подростку отказываться от общения с неподходящей компанией без опасения остаться в одиночестве. Он легко может создать отношения в другом окружении.

Протест против родителей

Особенностью подросткового возраста является стремление расширить свою свободу. При этом понимание свободы далеко не всегда сочетается с представлениями об ответственности за содеянное. Подросток бунтует против родителей, их правил, установок, но на самом деле его зависимость от семьи еще очень велика. Правда, это проявляется со знаком минус. «Я не буду жить так, как вы!» – заявляет подросток родителям. Но как жить по-другому, он еще не знает.

Часто тинейджеры совершают тот или иной поступок не потому, что осмысленно сделали выбор, а просто из духа противоречия. Их могут привлекать личности, сильно отличающиеся от них самих по своим убеждениям и образу жизни, или люди, которые не нравятся родителям. Подросток часто делает именно то, что ему запрещают. Иногда, заведомо зная, что вредит себе, он делает что-либо, следуя формуле: «Я сам знаю, что мне делать, и никто мне не указ!»

В той или иной степени такое поведение свойственно всем подросткам, независимо от благополучия семьи, но особенно ярко проявляется дух противоречия, когда между родителями и детьми нет взаимопонимания, отношения выясняются через скандалы с оскорблениями. Отклоняющееся поведение становится вызовом, крайней формой протеста.

Возрастной протест становится интенсивнее, отчаяннее, если родители совсем не интересуются жизнью ребенка. Фактически подросток чувствует, что он не нужен и даже в тягость своим родителям. Часто у таких детей формируется комплекс саморазрушения. Отклоняющееся поведение в таком случае становится одновременно формой протеста и выполнением бессознательного предписания уничтожить себя.

Профилактические меры

1) В социальных играх и тренингах создание ситуаций,

метафорически иллюстрирующих неотвратимость ответственности за любое решение и каждый поступок. Эта тема имеет одну особенность. Ее слишком «замылили» и родители, и учителя: ругая или критикуя, они каждый раз взывают к ответственности. В результате слово «ответственность» и осуждение прочно связаны в голове подростка. Любые стандартные беседы на тему ответственности раздражают и молчаливо отвергаются. Вот почему тема ответственности должна подниматься именно в игровой форме, когда подросток сам переживает ее необходимость (см., например, упражнения «Сказка о Кощее», «Снежная королева» и др.).

2) Обучение подростков анализу своих желаний и выборов: «Для чего я это делаю? Я действительно этого хочу, или я завишу от желания противоречить и что-то доказывать?»

3) Обучение подростков ассертивному (т. е. неагрессивному и в то же время уверенному) отстаиванию своего мнения, умению сказать «нет».

4) Обучение родителей эффективному взаимодействию с подростком.

Стремление снизить тревожность, вызванную неуверенностью в себе

Подросткам свойственна неуверенность в себе. Это вызвано тем, что он примеривает на себя образ взрослого человека (так, как он его понимает). Соответственно он предъявляет к себе высокие требования, которые достигают идеального уровня: суперталант, суперпривлекательность, суперуспешность, суперсмелость и т. д. Этим требованиям трудно соответствовать даже взрослым людям.

Так что разница между идеальным и реальным образами велика и очень расстраивает подростка. С одной стороны, он стремится представить себя в выгодном свете, с другой – чувство «несоответствия» держит его в постоянном напряжении.

Профилактические меры

1) Развитие у подростков умения видеть в себе реальные позитивные качества, принятие себя.

2) Обучение подростков постановке и пошаговому достижению реалистичных целей личного развития.

3) Постоянная поддержка подростков при достижении поставленных целей и развитие веры в себя через подчеркивание достижений и спокойное отношение к временным неудачам.

4) Обучение приемам и методам снятия стрессового напряжения.

Стремление уйти от осознания несправедливости мира, разочарований и утрат

Подростку свойственен максимализм. Часто мир представляется ему в черно-белых тонах. Он либо восхищается, либо ненавидит. Он особенно чувствителен к любой несправедливости. А несправедливостью ему кажется все, что не соответствует его высоким идеалам. Он может восхищаться «киношными» героями и глубоко презирать бытовую суету. Часто его требования справедливости и категоричные оценки вызывают насмешки взрослых. При этом подросток уже многое понимает, многое видит. Будучи не в силах преодолеть равнодушие и/или погруженность взрослых в себя, он бессознательно формирует психологические защиты от остроты переживаний. Он может стать циничным, демонстрируя презрение к чужим бедам, либо замыкается в себе: не видеть, не слышать, не думать. Внутренний конфликт между стремлением к справедливости, чистоте и демонстрацией цинизма и равнодушия тревожит подростка. Он ищет способы перестать чувствовать противоречия в душе, один из них – отклоняющееся поведение.

Разочарование в первой любви может казаться подростку катастрофой: жизнь кончена и уже больше никогда он не будет счастлив. А раз так, зачем заботиться о своем здоровье?! С мрачным удовольствием он позволяет себе выйти за пределы сознательных ограничений, действуя по принципу «чем хуже, тем лучше».

Примерно такие же реакции сопровождают переживание подростком смерти любимых людей. Горе кажется бесконечным, душевная боль непереносимой. Любой способ хорош, чтобы, пусть на время, уйти от тяжелых переживаний. Наиболее подходящим и простым может показаться наркотик.

Профилактические меры

1) Обучение подростков способности видеть дуальность жизни и социальных явлений (в любом негативном явлении содержится позитивное зерно – не что иное, как предпосылка к позитивным изменениям, а в любом позитивном явлении есть предпосылка к негативу – см., например, упражнение «Три на три» на с. 236.

2) Обучение подростков приемам позитивного осмысления негативных явлений – см., например, упражнение «Поиск позитивного» на с. 249.

3) Психологическое сопровождение подростка при переживании им горя, разочарования в любви. Распространение информации о работе Телефонов доверия и кабинетов психолога.

Психологическое просвещение подростков: для чего люди ходят к психологу? какие проблемы называют психологическими? как обратиться к психологу? (См. модуль 9 «Телефон доверия и Я» на с. 321–329.)

* * *

Итак, множество причин могут подтолкнуть подростка к отклоняющемуся поведению. Это перечисление немного пугает, поскольку кажется, что избежать деструктивного поведения просто невозможно. На самом деле все не так страшно!

Во-первых, мы описали крайние проявления деструктивных процессов у подростков. Гораздо чаще все описанные явления имеют более мягкую форму и не доходят до крайностей.

Во-вторых, опасной интенсивности достигают не все проявления сразу, а только некоторые из них.

В-третьих, подростки с удовольствием и готовностью откликаются на искреннее внимание и заинтересованность ими и их проблемами со стороны взрослых.

В-четвертых, подростки охотно обучаются всему новому, особенно если скучное слово «мероприятие» наполняется интересным содержанием, а польза сочетается с возможностью проявить себя, почувствовать свою успешность, повеселиться и реализовать свои творческие возможности.

Так что профилактика отклоняющегося поведения подростков, их социальное и личностное развитие действительно может быть весьма эффективным и при этом интересным и веселым способом общения с поколением «next». А все разнообразие методов сводится к четырем ***стратегическим направлениям:***

1) информированию о влиянии отклоняющегося (агрессивного, противоправного или аддиктивного поведения) на здоровье, отношения, жизнь и всю судьбу человека – это *слабый уровень эффективности* (но совсем без этого нельзя);

2) развитию необходимых личностных качеств и жизненных умений – *средний и высокий уровни эффективности;*

3) развитию умения строить межличностные отношения и обучению моделям конструктивной коммуникации – *средний и высокий уровни эффективности;*

4) организации различных «мероприятий», которые позволяют подросткам на практике удовлетворять потребности и укреплять полученные знания и навыки (соревнования, походы, работа в различных молодежных организациях, волонтерство в

организациях, работающих по развитию подростков, и т. п.) – *высокий уровень эффективности.*

Данная книга в большей степени касается второго и третьего стратегических направлений – они имеют решение в рамках социально-психологических тренингов для подростков.

Раздел 2
Тренинги как форма социального и личностного развития подростков

Общие представления о тренингах

Психологические тренинги – это особые групповые занятия, направленные на психологическую помощь людям, на их личностное и социальное развитие. Тренинг может быть более или менее структурирован и ограничен во времени. Группа в процессе тренинга, как правило, не меняется.

Цели тренингов

– Исследование и анализ психологических, социальных затруднений участников.

– Улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья.

– Изучение психологических закономерностей, механизмов и эффективных способов межличностного взаимодействия и создание основы для более эффективного общения.

– Стимуляция и развитие самосознания участников.

– Интенсификация процесса исследования участниками себя и других.

– Активизация творческого потенциала.

– Содействие процессу личностного роста участников.

– Выработка новых и изменение неэффективных навыков и моделей поведения.

– Коррекция и предупреждение эмоциональных нарушений, нарушений в познавательной сфере.

– Реабилитация при различных травматических нарушениях психического здоровья.

В данном пособии мы будем иметь в виду в основном функции тренинга, представленные в списке под номерами 2–8, но специфика любой групповой социально-психологической работы такова, что в той или иной степени мы можем иметь «побочную» пользу по полному списку, поскольку и коррекционный, и реабилитационный эффект может наступать в результате личностного и социального развития.

Личностный рост – это процесс развития личности, т. е.:

• получение опыта осознанного переживания;

• осознание своих ресурсов, возможностей;

• повышение уровня психологической компетенции;

• самопознание и самовыражение;

• развитие готовности к изменениям;

• рост аутентичности (умения быть собой);

• пересмотр установок и мировоззренческих позиций.

В результате этого процесса: происходят изменения в реальной жизни; поведение становится более гибким; появляется возможность разрешить конфликты, проблемы; происходит принятие себя; совершаются мировоззренческие изменения.

Социальное развитие возможно только в результате личностного развития. Без всего того, что мы называем «личностным ростом», любые попытки развить социальную адаптацию сведутся к простому заучиванию ограниченного набора фраз, реакций, нескольких моделей поведения. И они ни в коем случае не смогут оказать подростку существенную помощь во всем многообразии трудных жизненных ситуаций, которые ему придется пройти в период взросления. Вот почему любые программы, связанные с повышением качества коммуникации и общей эффективности взаимоотношений, необходимо начинать с тем и упражнений, стимулирующих личностное развитие.

Почему именно групповые психологические тренинги – наиболее эффективный инструмент для личностного и социального развития?

У каждого человека есть свои представления о себе, о других, о том, что «хорошо» и «правильно», о том, что «плохо» и «неправильно». Складывающиеся в течение жизни представления о себе нередко не совпадают с совокупностью реальных качеств человека. Кроме того, его способы самовыражения производят на окружающих определенное впечатление, которое часто не совпадает с тем, что человек на самом деле переживает и/или хотел бы выразить.

В группе происходит не только процесс самопознания, самораскрытия, но и возникает возможность получения обратной связи участников, которые непосредственно наблюдают проявления человека, слушают рассказ о его внутреннем состоянии и могут сопоставить несовпадения.

Процессы, происходящие между участником группы и группой в целом, хорошо иллюстрирует схема, придуманная Лафтом Джозефом и Гарри Ингрэмом, так называемое *окно Джогари*[7].

Я / Другие	Знаю о себе	Не знаю о себе
Знают обо мне	1 Открытая область	2 Слепая область
Не знают обо мне	3 Скрытая область	4 Неизвестная область

1. Открытая область – это поведение, чувства и мотивы, которые известны и самому человеку, и окружающим.

2. Слепая область – то, что человек сам не замечает, но другие замечают, правда, считают неуместным говорить об этом (чаще всего – особенности поведения и реакций).

3. Скрытая область – это то, что осознает субъект, но не знают другие (интимные моменты жизни, страхи, нерешенные личностные проблемы и т. п.).

4. Неизвестная область – это то, что находится за пределами сознания самого индивида и окружающих, тем не менее это «нечто» в человеке может оказывать существенное влияние на его жизнь (например, ранние травматические переживания, неосознанный конфликт потребностей и страхов и т. п.).

Работа в психологическом тренинге приводит к расширению 1-й области за счет уменьшения 2, 3, 4-й областей. При этом уменьшение «слепой области» происходит за счет получения обратной связи группы. Самораскрытие участников позволяет им «снять маски» и приводит к уменьшению «скрытой области». Совместно с ведущим группа исследует «неизвестную область», в результате участники получают новые знания и начинают лучше понимать себя и других.

Развивая метафору Олега Евтихова[8], который сравнил процесс психологического тренинга с процессом перестройки здания, мы можем сказать, что в «здании» личности есть несущие стены, есть подвалы и чердаки, где давно никто не бывал. В подвалах много темного, что может подтачивать фундамент. На чердаках много лишнего, ненужного.

На психологическом тренинге человек может:

• делать пристройки к «зданию» своей личности (осваивать новые навыки и умения, развивать новые качества);

• расчищать, проветривать подвалы, освещая их светом новых знаний и используя их сокровища для сегодняшнего дня;

• очищать чердаки, избавляясь от наносного, чуждого, ненужного;

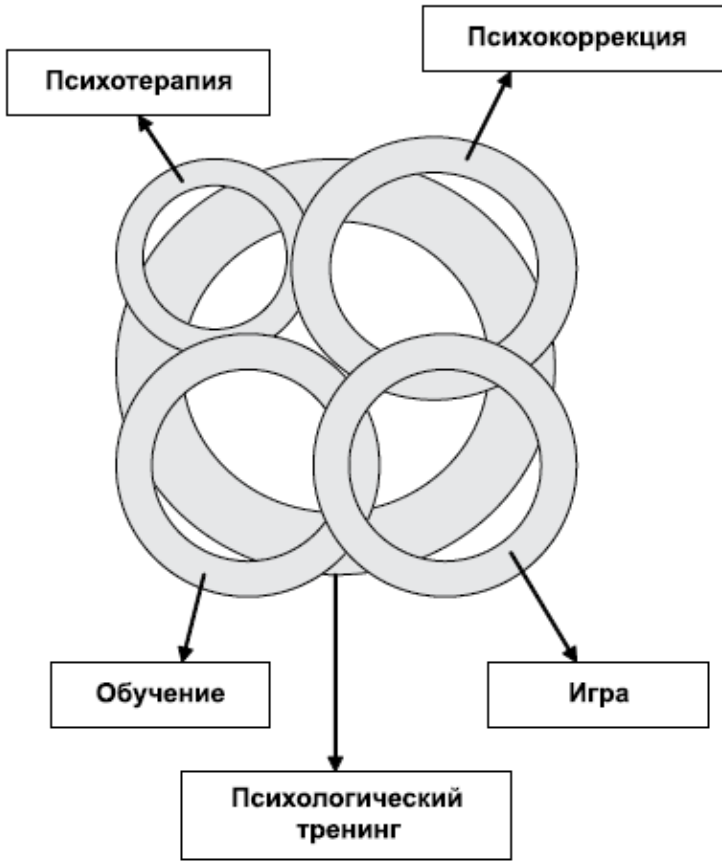
• надстраивать новые этажи, развиваясь;

• просто приводить в порядок свое здание, познавая себя.

Психологический тренинг и другие формы психологической работы

В психологическом тренинге в той или иной пропорции пересекаются разные формы психологической работы. При этом игра, обучение, психокоррекция, личностный рост и даже терапия (как побочный результат личностного развития) протекают в

тесном взаимодействии, так что эти процессы часто просто сливаются. Однако психологический тренинг следует отличать от психотерапии, психокоррекции, а также от игры и обучения.



Психотерапия – это процесс, нацеленный на:

• помощь в выражении старой боли;

• проработку ригидных защитных механизмов;

• ре-переживание и заживление старых травм;

• исследование корней проблем;

• поиск ресурсов для лучшего взаимодействия с окружающей средой;

• осознание и разрешение бессознательных конфликтов.

Психокоррекция включает в себя:

• диагностику нарушений в психической сфере;

• соотнесение существующих психических проявлений с определенными нормами;

• воздействие с целью развития определенных качеств или с целью их восстановления;

• воздействие с целью адаптации к изменившимся условиям и приведение состояния человека к привычным и свойственным для него «нормам».

Обучение – это:

• информирование;

• демонстрация определенного навыка и его отработка;

• работа на когнитивно-поведенческом уровне.

Игра – это:

• развлечение;

• отыгрывание реальных ситуаций;

• экспериментирование, «примеривание» возможных ролей;

• отыгрывание альтернативных ролей (т. е. ролей своих оппонентов).

Общая система групповой работы и место социально-психологических тренингов в ней

Рассмотрим систему групповой работы в области социальной и психологической помощи и найдем в ней место социальнопсихологических тренингов.

Групповая психологическая работа – это вид психологической помощи людям, объединенным в группу для решения определенных психологических задач.

Группы предполагают определенные целевые категории участников.

Количество участников в группе определяется:

• задачами группы;

• используемыми методами;

• профессиональными навыками тренера.

Группы психологической помощи

Группа психологической помощи – это форма групповой психологической работы, направленной на психологическую поддержку, личностный рост. Группа психологической помощи:

• не регламентирована по длительности существования;

• работает с определенной периодичностью;

• не регламентирована жесткой тематической структурой;

• допускает изменения состава группы.

Самое главное – процесс. Каждый получает свои результаты, часто отсроченные во времени.

Существует несколько форм работы групп психологической помощи.

Группа самопомощи – это групповая форма непрофессиональной психологической помощи, участники которой объединены общей проблемой и оказывают друг другу эмоциональную поддержку и содействие в поиске решения проблем.

Группа функционирует без профессионального психолога. Его могут приглашать для решения отдельных задач.

Группа поддержки – это групповая форма психологической помощи, участники которой объединены одной и той же проблемой и оказывают друг другу эмоциональную поддержку и содействие в поиске решения проблем.

Формируется и работает с помощью профессионального

психолога или психотерапевта.

Группа личностного роста – это форма психологической помощи, работающая под руководством психолога для психически здоровых людей, нацеленных на стимуляцию личностного роста, т. е. на:

- получение опыта осознанного переживания;
- осознание своих ресурсов и возможностей;
- повышение уровня психологической компетенции;
- самопознание и самоактуализацию;
- развитие смелости изменяться;
- принятие себя и рост аутентичности (умения быть собой);
- пересмотр установок и мировоззренческих позиций.

Может быть закрытой или открытой для вхождения новых участников. Может иметь обобщенную тематическую регламентацию.

Психотерапевтическая группа – это форма психологической помощи под руководством психотерапевта для людей, имеющих психологические проблемы и нацеленных на:

- помощь в выражении старой боли;
- проработку ригидных защитных механизмов;
- ре-переживание и заживление старых травм;
- исследование корней проблемы;
- осознание и разрешение бессознательных конфликтов;
- поиск ресурсов для перестройки взаимодействия с окружающей средой.

Не регламентирована жесткой тематической структурой. Допускается изменение состава группы.

Варианты состава группы:

1. Терапевтическая группа *для психически здоровых людей* тесно переплетается в своих особенностях и целях с особенностями группы личностного роста, поскольку самоактуализация, умение быть самим собой не наступает без выражения старой боли и преодоления ригидных механизмов защиты. Такую группу создает и ведет *психолог.*

2. Терапевтическая группа *для психически больных людей* способствует их излечению или поддержанию в состоянии ремиссии. Такую группу создает и ведет *психотерапевт.*

Психологические тренинги

Это область практической психологии, направленная на психологическую помощь людям с использованием групповых методов психологической работы. Тренинг может быть более или менее структурирован и ограничен во времени. Группа в процессе

тренинга, как правило, не меняется.

Тренинг навыков – это тренинг, направленный на овладение определенными поведенческими навыками.

Жестко структурирован. Имеет четкую тематическую структуру. Ограничен во времени. Нацелен на получение определенных поведенческих результатов.

Участники – психически здоровые люди. Тренинг может вести психолог, а также профессионал в той области, которой посвящен тренинг, имеющий специальные навыки работы с группой. Например, он может вести тренинг навыков привлечения покупателей, телефонного информирования, действий в определенной ситуации (как вежливо отказать посетителю, как построить аргументированное сообщение, как противостоять провокационным действиям со стороны правонарушителей и т. п.).

В связи с тем, что, по сути, тренинг навыков является обыкновенной дрессурой, а выработке определенных навыков часто мешают внутренние причины человека, *в настоящее время тренинг навыков в чистом виде применяется крайне редко.*

Тренинг умений – это тренинг, направленный на формирование, актуализацию и развитие определенных психологических умений и качеств (познавательных – память, внимание и т. д.; коммуникативных, сенситивности, креативности, сенсорной наблюдательности, навыков релаксации и управления мышечным тонусом и эмоциональным состоянием в стрессовых ситуациях и т. д.).

Тренинг умений может включать в себя элементы тренинга навыков.

Жестко структурирован по тематике и ограничен во времени. Нацелен на получение определенного результата.

Участники – психически здоровые люди. Тренинг может вести психолог, а также профессионал в той области, которой посвящен тренинг, имеющий специальные навыки работы с группой.

Социально-психологический тренинг (СПТ) – это психологический тренинг, направленный на повышение коммуникативной компетенции, формирование и развитие качеств, обеспечивающих эффективное взаимодействие с социумом.

СПТ могут быть посвящены самым разным темам и при этом *всегда включают в себя вопросы межличностного взаимодействия, такие как:*

– развитие способности установления и поддержания психологического контакта в общении;

– познание своих возможностей и ограничений во взаимодействии с другими людьми;

– осознание и снятие внутренних барьеров и зажимов, мешающих эффективной коммуникации;

– развитие способности к анализу своего и чужого поведения;

– развитие способности к пониманию, прогнозированию отношений, чувств, состояний человека в определенных ситуациях;

– развитие чувствительности к групповому процессу взаимодействия (видение целостной картины отношений и закономерностей изменений).

Разновидностью СПТ являются тренинги формирования команды и групповой коучинг.

Тренинги формирования команды нацелены на:

• сплочение коллективов;

• разрешение внутригрупповых конфликтов;

• снятие эмоционального напряжения в группе;

• облегчение процесса адаптации новичков к новым условиям деятельности;

• освоение социальных и профессиональных ролей.

Групповой коучинг нацелен на:

• осознание своих ресурсов, способностей для эффективной деятельности в определенной сфере;

• осознание и коррекцию неадаптивных социальных и личностных установок, препятствующих успешности в определенной сфере;

• развитие уверенности и других качеств личности, способствующих профессиональному росту и самореализации в определенной сфере.

Любой вид СПТ четко структурирован и ограничен во времени. Имеет определенную тематическую структуру. Может включать в себя элементы тренинга умений и тренинга навыков. Анализируются поведение и психоэмоциональные реакции участников только на тренинге, личные истории участников не затрагиваются.

Участники – психически здоровые люди. Ведущий – психолог или профессионал в той области, которой посвящен тренинг, имеющий специальные навыки работы с группой. Во втором случае ведущий непременно должен сам пройти все этапы тренинга, который он собирается транслировать будущим участникам.

СПТ нацелен на определенные *результаты*, и при этом большое внимание уделяется самому *процессу*.

При обнаружении психологических проблем глубокого

характера (ригидные механизмы защиты, старые травмы и т. д.) ведущий акцентирует на них внимание участника и предлагает решить их позже в форме другого вида психологической помощи (индивидуальная психотерапия, групповая психотерапия, группы или тренинги личностного роста).

Ведущий не должен погружаться в проблематичную область личности человека глубже, чем это определяется границами данного вида психологической работы.

По длительности проведения СПТ различают:

а) *трек* – очень короткое тренинговое занятие, посвященное узкой теме, длится от 1,5 до 6–8 часов;

б) *краткосрочный тренинг* – длится от 9-10 часов до 3–5 дней;

в) *пролонгированный тренинг* – занятия по 1,5–3 часа проводятся регулярно (например, 1–2 раза в неделю) в течение нескольких месяцев.

Тренинг личностного роста (ТЛР) – это вид тренинга, целью которого является активизация личностного развития (см. «группа личностного роста», с. 81).

ТЛР имеет определенную гибкую тематическую структуру, позволяющую подстраиваться под возникающие групповые процессы и актуализирующиеся темы участников (изменение очередности тем, расширение или сужение времени обсуждения или количества упражнений и т. д.).

По продолжительности занятия и общему времени работы выделяют:

а) *интенсивный краткосрочный тренинг* (от 3 до 7–9 дней) при работе до 6 часов в день;

б) *пролонгированный тренинг* (например, встречи на 3 часа один раз в неделю в течение нескольких месяцев);

в) *тренинг-марафон* – глубокое погружение в созданную атмосферу, которое не прерывается в течение длительного времени – от суток до нескольких дней; при этом ведущие по очереди сменяют друг друга, а участники никуда не расходятся, прерываясь на предусмотренный расписанием краткосрочный сон.

ТЛР может включать в себя элементы СПТ. В то же время, при определенных обстоятельствах и в определенные отрезки времени, пролонгированный ТЛР может быть очень близок к групповой психотерапевтической работе с психически здоровыми людьми.

Основным является процесс. Каждый участник получает свои результаты, часто отсроченные во времени. Ответственность психолога ограничивается профессионально грамотным

построением работы, стимулирующей личностный рост участников, т. е. адекватным применением методик и упражнений, фасилитацией групповых процессов (т. е. облегчением взаимодействия участников внутри группы) и созданием безопасной атмосферы.

Системный комплексно-комбинированный тренинг используется для подготовки тренеров и включает в себя элементы всех видов тренинга, как правило, это сочетание группового коучинга, элементов личностного роста, тренинга умений и навыков, с привлечением методической подготовки.

Групповая психокоррекция

Это психологическая работа с группой людей, имеющих определенные отклонения от нормы или недоразвитость определенных качеств. Она структурирована и ограничена во времени, хотя чаще всего имеет пролонгированный характер. Как правило, программы работы психокоррекционной группы строятся особым образом, с учетом особенностей той или иной проблематики. Эта работа может включать в себя элементы различных видов психологических тренингов.

Она может быть предназначена для психически здоровых людей и для людей с отклонениями в развитии, но без психических заболеваний. В соответствии с этим может выполняться психологом или психологом-дефектологом. Групповая психокоррекция нацелена на получение определенных результатов, соответствующих определенным нормам психологических умений, способностей *при нарушениях в развитии* (чаще в познавательной, эмоциональной, волевой сферах), учитывающих возрастные особенности.

В настоящее время термином «психокоррекция» часто подменяют понятия «немедицинская психотерапия» и «работа по развитию личностного роста» с подростками и взрослыми. Однако это не является удачной терминологической заменой, поскольку «коррекция» – это приведение к определенной «норме». В личностной же сфере «норма» весьма размыта, вряд ли ее вообще можно точно определить.

Групповая реабилитация

Это групповая психологическая работа, направленная на помощь людям, перенесшим психическую травму, и нацеленная на психологическое восстановление целостности личности.

Работа может быть более или менее структурирована, может

быть ограничена во времени. Чаще всего имеет пролонгированный характер. Как правило, программы работы реабилитационной группы строятся особым образом, с учетом особенностей переживания и последствий травматизации. Реабилитационная групповая работа имеет определенный круг тем, соответствующий источнику получения травмирующих переживаний (участие в военных действиях, сексуальное насилие, физическое насилие, детская травматизация при проживании в социально-опасных условиях и т. д.). Вместе с тем тематическая структура остается гибкой, что создает условия для своевременной проработки спонтанно возникающих переживаний и актуализировавшихся проблем.

Может включать в себя элементы как всех видов психологических тренингов, так и других видов психологической помощи (индивидуальной и групповой).

При проработке травматического опыта у участников могут проявляться проблемы, не связанные с целями работы группы, находящиеся вне круга проблем, примыкающих к травматизации. В таком случае эти проблемы должны быть обозначены, и участнику должна быть предложена работа над ними в другом формате.

Общая архитектура и архитектоника тренинга

Слово «архитектура» происходит от лат. «architecture» – искусство проектировать и строить. Слово «архитектоника» происходит от греческого «architektonike» – соразмерность произведения, композиция. Таким образом, архитектура тренинга – это его общее строение, т. е. проект тех действий, которые необходимо предпринять во время групповых занятий, а архитектоника – это соразмерность его частей (в смысловой нагруженности, во времени проведения, в последовательности раскрываемых тем).

Для чего это нужно знать? Разумеется, можно, используя готовый разработанный тренинг, просто провести упражнения, ничего не зная о принципах его построения. Но, во-первых, даже простое исполнение будет значительно качественнее, если исполнитель глубоко понимает сущность строения и причину последовательности тех или иных упражнений. Во-вторых, без понимания сущности строения тренинга ведущему будет трудно предпринимать какие-то действия по его экстренной перестройке в случае возникновения экстраординарных случаев. Например: какое-либо упражнение почему-то не вызвало ожидаемых реакций, каким его заменить? Что делать дальше? Или по каким-то причинам часть времени была потеряна – что сохранить, что пропустить, чтобы не нарушить общий замысел и чтобы эффективность не была утрачена?

Разработка тренинга

Разработка тренинга начинается с выяснения его *актуальности,* т. е. с ответа на вопросы: насколько задуманная тема важна для общества или группы определенных людей; насколько тренинг может помочь в решении поставленных задач, насколько он будет полезен?

Выявив актуальность, необходимо четко разобраться с целеполаганием и целевой группой тренинга, т. е. для чего будет проводиться тренинг (что создатель тренинга предполагает получить в результате, какие процессы личности он предполагает активизировать, развитие чего он собирается стимулировать?) и для кого он собирается проводить тренинг (люди какой категории предположительно должны стать его участниками?). Цель и целевая группа – самые важные категории любого группового

занятия. От этого зависит как общее строение тренинга, так и подбор отдельных упражнений.

Целевая группа тренинга

Целевая группа тренинга – это клиенты с определенными затруднениями и задачами.

Например, тренинг «Я люблю себя» предназначен для клиентов от 21 года и старше, чьи проблемы связаны с неприятием себя, низкой самооценкой, игнорированием собственных потребностей и интересов во имя других.

Тренинг «Я – это я» предназначен для всех подростков от 13 до 17 лет, которые хотят лучше разобраться в себе.

Тренинг «Вектор здоровья» предназначен для подростков и молодежи от 16 до 21 года, которые хотят научиться грамотно выбирать партнеров и выстраивать свои сексуальные отношения.

Конкретные цели тренинга

Конкретные цели тренинга формулируются в соответствии с общими задачами тренингов (о которых мы говорили раньше) и целями, поставленными разработчиком.

Формулировка цели должна звучать точно и позитивно (т. е. без частицы «не»). Это то, для чего создается тренинг (и к чему должен прийти участник), а не то, от чего он хочет «убежать». Цель может быть узкая или их может быть несколько.

Например, цели тренинга «Зеркало моего Я»: 1) помощь в осознании моделей своего поведения и его причин; 2) помощь в прояснении своей роли в возникновении конфликтов; 3) помощь в улучшении отношений с окружающими.

Цель тренинга «Я люблю себя»: 1) помощь в развитии положительного отношения к самому себе; 2) оказание эмоциональной поддержки; 3) помощь в повышении самооценки и самоуважения; 4) помощь в осознании своей роли в отношениях с окружающими.

Слишком широко определенная цель или целевая группа в конечном итоге может привести к ошибочному применению тренинга. Например, цель «работа с гневом» ошибочна, так как не определяет сути и сферы этой работы: работа по осознанию своего гнева? Работа с моделями проявления гнева? Работа по принятию своего гнева? Работа по купированию бесконтрольного проявления гнева? Это остается неясным. Целевая группа – «люди, испытывающие затруднения при переживании эмоции гнева», тоже слишком широко определена. Например, для

«разблокирования» подавленного гнева нужны одни упражнения, а для изменения деструктивного проявления гнева на конструктивные модели – другие.

Темы тренинга

Определившись с целевой группой и целями тренинга, необходимо наметить основные его этапы, т. е. *основные темы каждого занятия.* Если проводится цикл тренингов, то тема занятия должна отражать определенный этап, шаг на пути к цели, если же тренинг один, то роль такого шага играет каждое упражнение.

Данный параметр требует глубокого понимания разрабатываемой темы и знания особенностей целевой группы. Например, если мы говорим о тренингах для подростков, то важно хорошо знать их возрастные особенности и затруднения; если мы говорим о профилактике отклоняющегося поведения, то важно хорошо знать, о каких именно отклонениях идет речь и о причинах, по которым они возникают, и о тех «точках развития» тинейджера, на которые мы можем воздействовать, чтобы он предпочел разрешать свои затруднения и удовлетворять свои потребности другим способом.

Временны́е границы

При определении временных границ тренинга учитываются следующие аспекты работы:

1. Темы, которые необходимо проработать, чтобы цель тренинга была достигнута.

2. Количество времени, которое участники реально готовы уделить занятиям, зависит от того:

– насколько заняты предполагаемые участники;

– насколько хорошо может быть организована их явка;

– насколько они сами заинтересованы в участии;

– как долго они могут выдерживать напряжение групповой работы, как быстро происходит интеллектуально-эмоциональное утомление.

Например, известно, что взрослые участники выдерживают 3–4 часа упражнений (с небольшим перерывом через 1,5–2 часа), стимулирующих личностный рост, затем наступает утомление. Тренированные психологи выдерживают по 6–8 часов такой работы. Подростки с трудом осиливают 3 часа. Для них лучше всего планировать занятия до 2 часов. Но если разделить каждое полутора-двухчасовое занятие перерывом на 20–30 минут, то

можно эффективно работать до 3–4 часов в день.

Кроме того, опыт показывает, что, например, люди, сознательно настроенные и мотивированные на решение своих затруднений, как правило, могут систематически ходить на тренинговые занятия один раз в неделю общим числом до 12-ти (иногда 16-ти). Если они знают, что занятий будет больше или вообще их число не известно (например, при работе группы личностного роста), они начинают пропускать часть занятий, отчего снижается эффективность работы всей группы.

Подростки сильно различаются по степени мотивации и настойчивости посещения тренингов. Если в начале на занятия обычно приходит много участников, то в дальнейшем самостоятельно продолжают ходить от 25 до 40 % (цифры примерные, основанные на опыте практических психологов). Это объясняется общей неустойчивостью их интереса ко всем формализованным мероприятиям и стремлением к неструктурированному времяпрепровождению.

Расстраиваться не стоит. Во-первых, часть подростков, которым по-настоящему интересно, все равно будет ходить, и именно они получат максимум пользы. Во-вторых, просто нужно учитывать этот факт при формировании группы. Например, лучше всегда набирать на тренинг больший состав, чем вы предполагаете иметь на занятиях. Это, конечно, затруднит проведение некоторых упражнений, увеличит их продолжительность.

Кроме того, удобно работать с группами подростков, которые и так уже организованы, например, с отрядами в летних оздоровительных лагерях, группами в колледжах, классами в школах и лицеях. А что, если собрать на занятия скаутов? А центры по временному содержанию несовершеннолетних правонарушителей? А детские дома и интернаты? В общем, было бы творческое начало, а группы набираются.

Если же вы планируете проводить тренинги, например, с «дворовым окружением», рассчитывать, что на каждом следующем занятии у вас будет один и тот же состав, не стоит. Значит, нужно построить короткое занятие таким образом, чтобы выполнить какую-то одну, но важную задачу. Причем оно должно быть веселым, емким, живым. В конце делаем «затравочку»: мол, хотите еще, приходите тогда-то туда-то (или мы придем тогда-то). Готовим следующее занятие уже с другими играми, может быть, с другими целями, но такое, чтобы было интересно и тем, кто был на предыдущем, и вновь пришедшим. Короче говоря, это дело для очень энергичных, очень творческих людей и… желательно молодых – тогда эта работа пройдет более успешно.

3. Действие законов эффективности тренинга:

– разрастания объема;

– «смены картины мира»;

– «волшебного пинка» (т. е. эффективности стимула);

– тройного прикосновения.

Закон Паркинсона гласит: *«Объем работы возрастает в той мере, в какой это необходимо, чтобы занять время, выделенное на ее выполнение».* Так что занять упражнениями на одну и ту же тему можно любое время – и два часа, и целый год.

И еще существуют определенные законы психики, которые, как бы мы к ним не относились, будут работать независимо от наших желаний и планов. А они гласят, что *«картина мира» человека меняется полгода.* Так что если мы собираемся сделать революцию в головах участников за три часа, нас ждет разочарование. Мы должны учитывать, что настоящее влияние развивающего (личностно или социально) тренинга будет происходить уже после него, если, конечно, вы не проводите пролонгированную программу. НО! Без развивающих тренингов, возможно, вообще ничего не произойдет. И какой из всего этого можно сделать вывод?

Тренинг – это толчок к развитию, *«волшебный пинок»,* а не само развитие. Соответственно чем сильнее и точнее толчок, тем вернее и эффективнее будет происходить развитие в заданном направлении. Что нужно для того, чтобы толчок был эффективным? Ну понятно, что в первую очередь – грамотно составленный тренинг, и опять же в первую очередь – профессиональное, грамотное его проведение. Что значит «грамотно составленный»?

Для того чтобы некая мысль начала приниматься человеком как важная и – главное! – *своя*, она должна войти в его сознание не менее трех раз при разных обстоятельствах. Применительно к тренингу это значит, что к любой поднятой теме (если она важна для цели программы) мы должны иметь возможность *прикоснуться не менее трех раз.*

Например, мы говорим о балансе в близких отношениях заботы о партнере и заботы о себе. Как основную мы обсудим ее в специальном упражнении (например, «Спина к спине»). Но до этого мы обсуждали возможности эффективного взаимодействия в сложных ситуациях (например, игра «Остров обитания») и упоминали, что некоторые «провалы» в попытках договориться произошли из-за того, что партнеры либо думали только о себе, либо совершенно забывали о своих интересах, а потом чувствовали себя неудовлетворенными, обиженными. Кроме того, предположим, после основного упражнения мы проводим другую

игру, например, «Снежную королеву», и при обсуждении снова касаемся темы баланса, но уже с другой стороны – за Кая каждый герой решал по принципу: «Я лучше знаю, что ты хочешь и что для тебя хорошо». Кай превратился в хроническую «жертву заботы». Здесь баланс опять нарушен. Герои как будто бы совсем уж позабыли о себе и все время заботились о Кае (а некоторые таким же способом о Герде). Но о них ли в действительности они заботились? Ого! Да, оказывается, забота бывает мнимой! Оказывается, забота о другом человеке бывает очень даже эгоистичной! Вот и третий момент прикасания к теме. Теперь эту тему можно «отпустить» – кому надо, кого она «зацепила», сам будет говорить и думать об этом еще не раз и по любому поводу.

Перенасытить тему так же вредно, как не доработать ее. Жизненный пример – бесконечные разговоры об ответственности вызвали ее отторжение у тех, для кого эти разговоры предназначены, и стали совершенно не эффективными. Теперь вот тренерам приходится изощряться, как поднять эту тему, не вызвав скуки и глухого сопротивления.

Итак, планируя тренинг, мы должны учесть эффект тройного прикосновения. Соответственно подбираем упражнения таким образом, чтобы они, открывая новую тему, соприкасались с темами, открытыми раньше (совсем не обязательно, чтобы такие упражнения стояли подряд одно за другим).

Теперь понятно, почему тренинг теоретически может стать совершенно бесконечным – одно сплетено с другим, другое с третьим, – в общем, в каждом проявлении можно найти все социальные и психологические аспекты жизни человека. Поэтому нужно идти от обратного. Определяем возможное время и желательные темы. Учитываем эффект тройного прикосновения. Затем учитываем время на упражнение и время на шеринги (на шерингах ни в коем случае нельзя экономить время – об этом мы будем говорить позже). К этому прибавляем время на перерывы и неэффективное время (см. следующий пункт). Вот искомая цифра. Уложились в назначенное время? Нет? Решаем, что можно изменить. Может быть, слегка увеличим тренинг? Если это возможно – УРА! Если нет (Ну мы так и знали! Ну и подумаешь!), придется решать, какие темы убирать, или быть готовыми к неэффективному усвоению тем участниками. Лучше взять меньше тем, но проработать их хорошо, чем взять много, но нарушить закон тройного прикосновения. Тогда «волшебный пинок» не получится и весь тренинг превратится в мероприятие для «галочки». Выбирайте!

4. Наличие «неэффективного времени»

Выстраивая структуру тренинга, подбирая упражнения,

обязательно уделяем внимание времени, которое «съест» часть занятий, но которое не всегда учитывают – непродуктивное время тренинга[9].

• *Время на ориентацию и адаптацию – 20 минут.* В начале каждого курса необходимо давать членам группы возможность акклиматизироваться в новых условиях. Также следует принять в расчет возможные опоздания. Используйте это время для того, чтобы помочь процессу адаптации: расскажите о программе тренинга, о себе, о целях курса.

• *Время на стабилизацию – 5 минут.* После каждого перерыва группе необходимо пять минут, чтобы участники могли собраться и настроиться на выполнение заданий. Это время можно использовать для вводных слов, организационной информации. Ничего значимого, сложного говорить не следует – информация плохо воспринимается.

• ***Перерывы – от 15–20 минут до 1 часа (на обед).*** Перерывы между частями занятия меньше, чем 15 минут, – не продуктивны. Если времени нет, лучше просто ввести разминочное упражнение, энергизатор. За 15–20 минут происходит процесс некоторого отстранения от происшедшего на занятии, отдых и/или расслабление, если предыдущий период был эмоционально насыщен. Кроме того, за это время можно перекусить. Если в перерыве принималась пища (неважно, плотная или нет), после него необходимо провести активизирующее упражнение (энергизатор – упражнение с активными движениями, веселое и не несущее особого содержания), чтобы участники не заснули под инструкцию к очередному важному упражнению. Учтите, что после перерыва и даже после энергизатора нужно будет еще 5 минут на «сборку».

• ***Стрейч-брейки (stretch-break) – 10–15 минут.*** Этот перерыв предусматривается на случай, если в группе возникают конфликты, агрессивные ситуации либо эмоциональное или умственное напряжение. Обычно считается, что достаточно 5 минут. Тренер ориентирует участников именно на это время, предлагая им встряхнуться, но не слишком расслабляться. Практика показывает, что вряд ли перерыв будет длиться ровно пять минут. Так что рассчитывать нужно будет на потерю минут 10-15-ти (плюс время для включения в работу).

• ***Разнообразные отвлечения – 20–30 минут.*** Непредвиденные обстоятельства, разговорившиеся взволнованные участники, какой-либо вопрос, возникший вне программы тренинга, но который нельзя игнорировать, и т. д. – все это может занять дополнительное время. Лучше его заложить в программу, чем комкать какое-то важное упражнение или обсуждение. Если

останется время, его можно использовать для дополнительных комментариев, ответов на вопросы, рекомендацию литературы, рекламу деятельности вашей организации и т. д.

5. Насыщенность каждого занятия

Основная ошибка начинающих тренеров – перенасыщенность занятия упражнениями. Чтобы получить стимул для личностного или социального развития, нового восприятия себя и своей роли в различных ситуациях, нового эмоционального опыта, совсем не нужно много игр. Излишняя интенсивность мешает «переварить» полученный опыт, и он просто отбрасывается. Так что лучше мало упражнений, но каждое хорошо продумано и полноценно обсуждено.

Сколько упражнений может поместиться в одно занятие? Считаем:

– ***разминка*** – одно или два, а то и три – на начальной стадии цикла тренингов);

– ***целевые упражнения,*** т. е. выполняющие основную задачу занятия, – одно или два (очень редко три, если короткие);

– ***завершающее упражнение*** или ***обсуждение, модерация*** (систематизирующее упражнение).

Вот и все. Больше не успеть. Учтем, что можем провести, например, 5–7 таких занятий. Сколько получаем? Да еще нужно учесть, что, возможно, придется применять специальные приемы, методы, упражнения на сплочение группы (об этом будем говорить позже). Особенно не размахнешься. А упражнений так много! Да, все-таки придется выбирать. А с другой стороны – хорошо! Готовили один тренинг, а фактически получили два или три. Наш репертуар расширился. Если после обязательной программы наберется группа людей, которые захотят продолжить свое социально-личностное развитие с помощью групповой работы, – пожалуйста! У вас для них будет еще много интересных упражнений.

6. Степень подготовленности участников

При выборе упражнений учитываем степень подготовленности членов группы, т. е. опыт их участия в тренингах и степень их личностного и социального развития – чем они выше, тем более сложные по восприятию выбираем упражнения.

Но даже для неподготовленных участников слишком простенькие «игрушки» для всего занятия брать не следует. Весело поиграют, ничего из этого не вынесут, так и не поймут, зачем приходили. Тогда сложится мнение, что тренинги – это ерунда. Получаем плохой результат. Трудность упражнений должна быть такой, чтобы участвовать в них было интересно,

чтобы они вызывали определенное напряжение, ощущение движения, некоей победы над собой.

Да, составить тренинг – сложная работа, даже искусство, причем предполагающее вариативность методов решения одной и той же задачи. И это тоже здорово! Значит, проводя развивающие тренинги, сами развиваемся – профессионально и личностно.

Структура занятий

Определившись с темами и временем, выстраиваем структуру занятий. Каждый тренинг состоит из:

– вступительной (разминочной) части; если это не первое занятие, то во вступительной части обсуждаются переживания, результаты размышлений и события, связанные с предыдущим тренинговым контактом, или ведется постепенная, развивающая подготовка к основным упражнениям;

– основной части – определенных упражнений и обсуждения результатов их выполнения, нацеленных на достижение основных задач тренинга;

– заключительной части – в ней могут подводиться итоги данного занятия, намечаться план самостоятельной работы (если это необходимо), проясняться некоторые вопросы и формулироваться проблемы, вскрывшиеся в процессе выполнения упражнений.

Подбор упражнений

Выбираем упражнения в соответствии с темами, законом тройного прикосновения, уровнем развития и подготовленности участников. Что еще нужно учесть?

Дороти Сток Витакер пишет: «Иногда можно наблюдать, что игры, упражнения или различные занятия используются так, что в первую очередь отвечают потребностям ведущего, а не членов группы… На самом же деле игры и упражнения являются весьма мощными механизмами, которые при верном подборе и правильном использовании могут непосредственно принести ту пользу, которую вы и намереваетесь принести. Однако чтобы это произошло, игры и упражнения и различные занятия требуют тщательного подбора с учетом той конкретной ситуации, в которой оказались люди, с которыми вы работаете, и с полным осознанием всех возможных последствий»[10].

Опираясь на практические рекомендации Витакер, отвечаем на ряд вопросов:

1. Получение какого опыта вы планируете стимулировать с

помощью упражнения?

2. Каковы возможные побочные результаты упражнения, кроме запланированных?

3. Что вы будете делать с возможными побочными результатами упражнения? Будете ли в дальнейшем включать такие упражнения в актив? Будете ли вы вообще каким-то образом работать с этими последствиями (индивидуально или на других групповых занятиях с теми же участниками)?

4. Не окажутся ли отдельные последствия вредными? В каком случае это может произойти? Каким образом вы собираетесь нейтрализовать возможные вредные последствия?

5. Каким образом опыт, который появится у участников при выполнении данного упражнения, связан с опытом предыдущего упражнения, и как он будет связан с предполагаемым опытом последующего упражнения?

6. Видите ли вы последовательный процесс нарастания или «перетекания» опыта, приближающий к цели тренинга? Как это, по-вашему, выглядит?

Как узнать о возможных последствиях? Если вы сами выполняли это упражнение или уже неоднократно проводили его в тренинговой группе, вы хорошо представляете себе, как могут реагировать на него разные люди. Если вы опытный человек, можете просто ярко представить его выполнение целевой группой. Хотя «и на старуху бывает проруха», а «опытные пловцы тоже тонут». Так что лучше всего провести его на каком-нибудь методическом объединении среди коллег и попросить дать обратную связь.

Нужно ли работать с побочными результатами? Если это тренинг, а не группа личностного роста (которая, как известно, не ограничена в количествах занятий), то не нужно. Каждое упражнение всегда имеет определенные цели. Если кто-то из участников после переживания опыта на тренинге вдруг делает выводы, выходящие за рамки целей и задач тренинга, важно выслушать человека, поддержать его, если позволяет время, даже обсудить, как он применит новые выводы, и на этом остановиться. Вы прежде всего стимулируете развитие опыта в намеченном направлении.

Если вы боитесь возникновения негативных последствий, лучше вообще исключить упражнение. Но если оно кажется вам очень важным, после упражнения задайте специальные вопросы, позволяющие целенаправленно обсудить негативные реакции и развернуть их в конструктивную сторону.

Например: вы даете упражнение, помогающее переосмыслить

семейные установки. Предположим, кто-то из участников сообщает о своем болезненном опыте общения с родителями и говорит, что теперь он вообще не хочет иметь дела со своей семьей, так как она дает ему только негативный опыт. Вы можете:

– предложить всем участникам высказать свое мнение, чем даже такая семья может быть полезна человеку;

– самому высказать несколько позитивных мыслей об опыте общения в такой семье («ты получаешь опыт, как не надо делать, и можешь выработать такую форму поведения с родителями, которая поможет им увидеть тебя в другом свете»; «ты жив, вырос, здоров, умен, имеешь возможность развиваться – какие ресурсы твоей семьи, даже если она не вполне благополучная, позволили тебе достичь такого уровня личного и физического развития? Попробуй перечислить их прямо сейчас»);

– экстренно ввести упражнение на освоение умения по поиску позитивного в трудных ситуациях.

После того как вы подобрали упражнения, их нужно последовательно описать. ***Описание каждого упражнения*** содержит:

– цель упражнения;

– инструкцию для участников;

– примерное время для его выполнения (если возможно его предусмотреть);

– если нужно, дополнительные пояснения;

– дополнительные вопросы или различные модификации, которые используют для обсуждения или вместо основного варианта упражнения.

После того как упражнения описаны и выстроены в определенную последовательность, получается стройная система целенаправленного воздействия на участников. Но расслабляться рано. Теперь предстоит еще проверить, действительно ли тренинг приведет к тому, ради чего мы проделываем такую сложную и кропотливую работу. Для этого разрабатываем инструмент мониторинга.

Разработка мониторинга

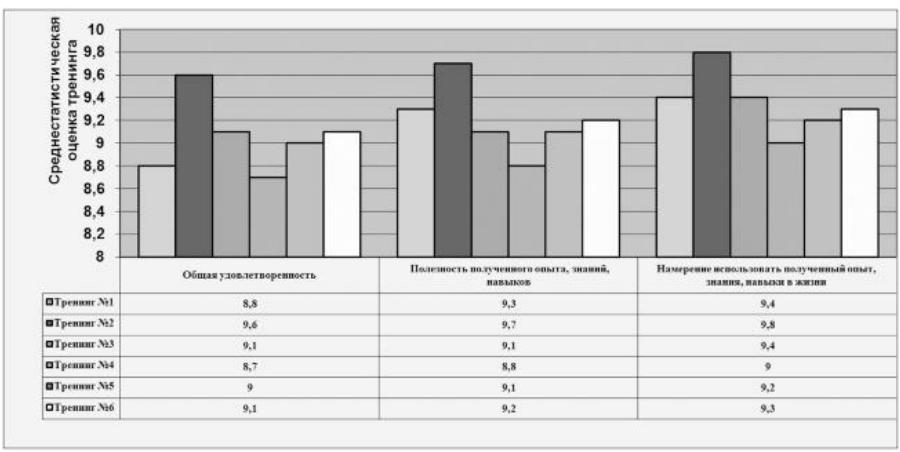
Проведение мониторинга тренинговых программ – процесс довольно сложный, вызывающий тревогу тренера. Правильно, как бы профессионален он ни был, он не может приставить свою голову каждому участнику. Кроме того, довольно трудно измерить результат процессов, которые нельзя «пощупать». Да и процессы, запускаемые тренингом, сложны и неоднозначны. Изменения могут происходить у разных людей по-разному,

эффект может быть отсроченным во времени. К тому же совершенно субъективные результаты каждого участника нужно как-то «посчитать».

Лучше всего составить анкету, в которой ответом на вопрос является проставление оценки по десятибалльной шкале. Это – ***обратная связь участников.*** (См. ***Приложения***, Анкета-отзыв участника тренинга на с. 359.)

Кстати, десятибалльная шкала – очень чувствительный инструмент измерения. Это хорошо видно, когда при анализе обратной связи строят диаграммы. Даже малейшее колебание в общем-то высоких оценок показывает, насколько снижен интерес к занятию или насколько его считают полезным для применения в реальных жизненных ситуациях. Рассчитывать только на самые высокие оценки (9-10) не стоит. И это нормально. Но если среднестатистическая оценка по какому-то вопросу анкеты оказалась меньше 7–8 баллов, стоит задуматься о том, что нужно изменить. Если же среднестатистические оценки ниже 5–6 баллов – это сигнал тревоги. Стоит серьезно изучить причины и переработать тренинг.

Для иллюстрации рассмотрим диаграмму:



	Общая удовлетворенность	Полезность полученного опыта, знаний, навыков	Намерение использовать полученный опыт, знания, навыки в жизни
Тренинг №1	8,8	9,3	9,4
Тренинг №2	9,6	9,7	9,8
Тренинг №3	9,1	9,1	9,4
Тренинг №4	8,7	8,8	9
Тренинг №5	9	9,1	9,2
Тренинг №6	9,1	9,2	9,3

Мы ясно видим, что тренинг № 4 по эффективности ниже, чем остальные, хотя (посмотрите внимательно) оценки не так уж плохи. В общем, тренер может гордиться своей работой, но продумать, как улучшить тренинг, все-таки стоит. Зато тренинг № 2 явно получился наиболее эффективным из всех.

Анкета построена таким образом, что позволяет быстро и достоверно оценить как полезность (а значит, эффективность) тренинга, так и общий настрой, вынесенный с занятий.

Например, вы получили среднестатистическую оценку по общей удовлетворенности – 8, оценку полезности – 9, оценку намерения пользоваться опытом – 7. Что это значит? Что вам еще

есть куда развиваться. Общая удовлетворенность хорошая, но все-таки могла бы быть и лучше. Возможно, что-то в атмосфере группы было не то? Или поведение тренера чем-то ограничивало или раздражало? Полезность оценена высоко (9). А вот намерение пользоваться опытом в жизни какое-то не слишком уверенное (7 – критическая оценка: не плохая, но уже и не хорошая). Что это: полезно, но вряд ли буду пользоваться? Это о чем? Значит, непонятно участникам, как этот опыт использовать? Либо тема не до конца раскрыта, либо способ обсуждения был слишком теоретический, либо тема не актуальна, так что вряд ли придется воспользоваться полученным эксклюзивным опытом. Часто тренер, получив оценки участников (анонимные так что скорее всего, искренние), и сам догадывается, над каким аспектом тренинга стоит поломать голову. А если не знает, значит, надо идти к супервизору разбираться.

Или, например, тренер получил высокие оценки, но общая удовлетворенность почему-то оказалась ниже всех. Как это могло получиться? Значит, участники посчитали тренинг полезным, важным, а вот атмосфера группы не удовлетворила. Стоит подумать о стиле ведения, о том, насколько тренер уделил внимание доверию, безопасности, экологичности.

Когда вы раздаете анкеты, объясните, как их заполнять. Важно, чтобы участники ***оценивали тренинг, а не себя.*** Иногда наиболее самокритичные ставят низкую оценку полезности опыта из-за того, что не чувствуют пока совершенства в новых знаниях и умениях. Скажите, что никто не собирается ставить оценку участникам. Это важно, поскольку дает ощущение свободы. Кроме того, может и должна проводиться ***экспертная оценка,*** т. е. тренинг оценивается самим тренером или его коллегами.

Оценка эффективности может быть получена с помощью следующих процедур:

1. Тренер, прежде чем выйти на целевую группу, проводит занятия полностью или частично с коллегами (супервизорами, наблюдателями), которые затем заполняют анкеты обратной связи с вариантами ответов, высказывают мнения об эффективности в отношении поставленных целей.

2. Кто-то из коллег (супервизоров, наблюдателей) инкогнито – чтобы не вносить ненужной тревожности – присутствует на «первом прокате» тренинга в качестве наблюдателя, т. е. выступает в роли помощника, со-ведущего, или, если возрастная группа позволяет, в качестве участника, и только сам тренер и наблюдатель знают о его истинной роли. Измерить их впечатления можно тоже с помощью анкеты, в которой варианты ответов на вопросы ранжированы.

В такой анкете вопросов больше, но зато этот «измерительный» инструмент еще более чувствительный и детальный, чем анкеты участников. Важно только помнить, что задача экспертов не должна быть карательной. Иначе даже опытный тренер, зная критический настрой наблюдателей, может «засбоить» и показать слабую работу. Лучше всего применять чувствительный инструмент наблюдений и оценок для обозначения вектора развития тренера, а не для его наказания.

Вариант анкеты приведен в ***Приложениях*** (см. с. 361).

3. Есть и другой вариант оценки тренинга. Он носит описательный характер, его вряд ли можно выразить в цифровом варианте, и такую анкету долго заполнять. Но зато такой отзыв позволяет рассмотреть много подробностей и дает объемную картину происходящего на тренинге (см. ***Приложение,*** Схема анализа тренинга… на с. 363).

Работа с группой

Помимо проведения запланированных упражнений, обсуждений и следования целям тренинга, ведущий постоянно наблюдает за общим настроем группы в целом и за каждым участником в отдельности. Это довольно энергоемкий процесс. Однако, зная определенные «точки отсчета», легче ориентироваться во всем многообразии реакций и помогать членам группы в их проявлениях.

Эти «точки отсчета» – динамика развития группы, стадии развития самого тренинга, а также зоны ближайшего развития каждого участника.

Динамика развития группы и стадии развития тренинга

Любая группа с начала объединения случайных или знакомых людей для определенной работы переживает несколько этапов своего развития.

Стадия 1. Ориентация

Все скованы, каждый пытается сориентироваться в обстановке. Пока неизвестно, как нужно и можно себя вести, что представляет собой ведущий, не ясно, какую роль будет играть каждый участник. Многие опасаются отвержения, самораскрытия, встречи с новыми людьми в незнакомой ситуации. Они не вполне уверены в том, чего ожидать от группы, будут ли они приняты, поняты, не будут ли осуждены явно или тайно. Страхи порождают сопротивление. Люди присутствуют, но скептически воспринимают полезность работы, сомневаются, что участие в группе может помочь в решении их проблем.

Даже если участники хотят включиться в группу, часто они не знают, как это сделать. Надо ли ждать, когда другие что-то скажут? Хорошо ли прямо высказывать все, что думаешь? Не лучше ли сначала посмотреть, как это будут делать остальные? Можно ли говорить, если чувства не совпадают с чувствами остальных? Как быть искренним, если кто-то в группе неприятен?

Кроме того, могут существовать сверхожидания от работы в группе и от ведущего. Тренер может восприниматься как не вполне реальная личность – источник чудесных изменений в жизни участников. Как сделать так, чтобы взять от занятий в группе по максимуму? Стоит ли при этом обращать внимание на других? Но поскольку понятно, что всем происходящим будет

руководить тренер, фокус внимания сосредоточен на нем.

На этом этапе работа в направлении к цели тренинга двигается медленно. Слишком много времени требуется уделять развитию доверия. Участники закрыты. Энергия уходит на борьбу с тревожностью. Глубокие упражнения переживаются поверхностно. Это – этап легких упражнений и неглубоких шерингов.

Этап занимает примерно 1/6 часть времени тренинга (независимо от его общей длительности).

Что делать тренеру? Прежде всего, ему необходимо вести себя активно, пытаться развивать доверие в группе, самому подавать пример открытого поведения и доброжелательности.

Справиться с недоверием – основная задача начальной стадии работы.

Никакие техники сами по себе не могут способствовать групповому доверию. В то же время оно не возникает без определенных действий со стороны ведущего. Тренер должен приложить к этому массу усилий и уделять внимание следующим факторам:

1. Первое занятие как краткосрочного, так и долговременного тренинга начинается со вступления ведущего и представления участников. Это необходимо для постепенного вхождения в основной материал и установления доверительных отношений.

2. Чтобы снизить начальную тревожность, необходимы меры по быстрому развитию доверия и сплоченности. Поэтому начальная стадия, как правило, посвящается именно сплоченности группы, при этом используются упражнения, постепенно подводящие к основной теме занятия.

3. Чтобы уменьшить тревожность участников, в начале тренинга полезно вводить упражнения, требующие работы в малых группах – парах или тройках. В каждом следующем упражнении, выполняемом в малой группе, обязательно нужно менять партнеров. Желательно провести в малых группах 2–3 упражнения, чтобы лед отчуждения был сломан.

4. Для установления доверительных отношений ведущие могут активно вмешиваться в процедуру представления участников. Они могут задавать дополнительные вопросы, делиться впечатлением от услышанного.

5. Важна открытость самого ведущего. Тренер может сообщить о себе некоторые сведения помимо официальных. В частности, он может спросить: «Что бы вы хотели знать обо мне, кроме моего имени и должности?» Отвечать на вопросы участников необходимо очень кратко, однако уклончивость и стремление оставить вопрос без ответа вызовут недоверие и

напряжение. Кроме того, ведущий тоже может рассказать о своих ожиданиях и беспокойстве (если оно есть). Такая открытость вызывает ответное доверие. Вообще же чем более искренен ведущий, тем быстрее участники избавятся от первичной тревожности.

6. Участники должны почувствовать, что ни один из них не пользуется особыми привилегиями ведущего.

7. Тренер даже в самый активный для него период (начало тренинга) не должен говорить и привлекать к себе внимание группы больше, чем другие участники. При этом он не должен быть и чрезмерно пассивным. Группа не может стать сплоченной (а без этого не возникает доверия), если тренер наблюдает их взаимодействие на определенной дистанции, не участвуя в нем, демонстрируя отстраненность.

8. Чем больше упражнений выполняется во взаимодействии друг с другом, чем больше участники общаются друг с другом, тем быстрее развивается сплоченность. Тренер должен стимулировать участников при обсуждении упражнений разговаривать непосредственно друг с другом, поскольку на начальном этапе они стремятся контактировать в основном только с тренером.

9. Чтобы преодолеть недоверие, тренер должен прежде всего дать людям возможность с самого начала заявлять о своих чувствах. Группа теряет жизнеспособность, если участники «тормозят» свои реакции.

Узнать, что ***доверие достигнуто,*** можно по тому:

- как участники выражают свои эмоции – без боязни осуждения и цензуры;
- насколько активно работают в группе;
- насколько раскрываются перед группой;
- насколько сфокусированы на своих переживаниях;
- насколько активно работают над своими проблемами в группе.

Если с самого начала определенная степень недоверия не преодолена, то в дальнейшем недоверие выражается окольными путями.

Недостаток доверия может быть замечен по следующим признакам:

- участники не хотят начинать работу по собственной инициативе;
- часты паузы, когда участники ждут высказываний других, не желая привлекать к себе внимание;
- участники сдержанно и односложно говорят о своих реакциях на проделанное упражнение или предложенную тему

обсуждения;

• участники не выражают отрицательных эмоций или делятся ими только в своем «тесном кругу», например, только с одним или двумя участниками тренинга;

• некоторые члены группы прячутся за пространные рассказы о посторонних людях;

• некоторые участники высказываются о том, что они якобы переживают чувства, которых на самом деле нет, или,

наоборот, отрицают чувства, которые они переживают (это может быть заметно при несоответствии слов и невербальных реакций);

• участники прячутся за «умственными» рассуждениями;

• участники фокусируются на чувствах и переживаниях другого человека и уходят от обсуждения своих чувств;

• участники отрицают, что у них есть вопросы, которые они могли бы обсудить в группе;

• участники часто прибегают к установлению каких-либо правил, стремясь как можно больше структурировать процесс взаимодействия, чтобы защититься от прямых открытых высказываний;

• участники часто прибегают к правилу «стоп» и отказываются обсуждать свои мысли и чувства.

Если на начальной стадии работы группы возникает много пауз, ведущий может сказать что-то подобное:

1. Что мешает вам говорить? Давайте вы обсудите это в группах по 4 (или 3) человека. А потом кто-то из каждой подгруппы скажет об этом на общем обсуждении.

2. Мне тяжело переносить это молчание. Интересно, как к этому относятся все члены группы?

После этого обязательно проводится обсуждение, прежде чем вернуться к предложенному ранее вопросу.

Проблема доверия никогда не решается раз и навсегда. Она особенно актуальна на начальной стадии, однако продолжает в различных формах звучать на протяжении всего срока деятельности группы. Джерольд Кори и соавторы[11] считают, что периодическое снижение доверия в группе не обязательно является дурным знаком. Важно, чтобы участники и тренер были готовы признать недостаток доверия, если этот вопрос ставится на обсуждение.

Снижению стартовой тревожности помогает установление групповых правил. С одной стороны, это обязательный этап работы любой группы, с другой – именно при введении правил

чаще всего закрадываются коварные ошибки, тормозящие групповые процессы.

Для введения правил взаимодействия группы есть несколько важных правил (вот такой каламбур!):

1. Правил должно быть мало. В крайнем случае, при острой необходимости их список всегда можно будет дополнить позже. Давайте напомним себе, что правила – это всегда механизм принуждения, хотя и применяется он для удобства всей группы.

2. Правила должны касаться только тех проявлений участников, которые действительно могут помешать работе группы и выполнение которых реально можно проконтролировать. Например, часто включают такое правило (причем обычно по инициативе тренеров): «Говорим искренне». А как это проверить? Вот здесь важно различать «правила» и «пожелания». Тренер может высказать пожелание искренности участников, но никак не может их принудить к этому.

3. Правила принимаются исключительно для создания атмосферы безопасности у членов группы и самого тренера и ни для чего больше. Поэтому лучше всего процесс выработки правил начинать с вопроса о том, что нужно участникам для того, чтобы они чувствовали себя свободно, безопасно, могли открыто высказывать свои мысли и проявлять чувства.

4. Организационные правила (например: «Начинаем вовремя», «Если опоздал, не входи в комнату во время проведения упражнения» и т. д.) вводит сам тренер.

5. Когда группа состоит из неопытных участников (т. е. никогда ранее не участвовавших в тренингах), предложение установить правила работы в группе может вызвать замешательство. Поэтому несколько первых правил может назвать сам тренер. Затем можно предложить дополнить список. Это будет сделать легче.

6. Правила должны точно соблюдаться, и на первых этапах за этим следит тренер. Когда в группе разовьется доверие и сотрудничество, сами участники в большей степени должны следить за соблюдением правил, и тренеру не стоит лишний раз вмешиваться в этот процесс, чтобы не превратиться в строгого «цербера» и не нарушить атмосферу спонтанности и непринужденности.

Возможные правила групповой работы, которые могут быть предложены неопытным участникам:

1. Во время сессии и перед сессией участники ***не принимают наркотики, алкоголь,*** а также другие химические и психотропные препараты.

2. ***Важно присутствовать на всех групповых занятиях,*** так

как отсутствие каждого участника влияет на группу в целом.

3. Во время занятий в группе ***недопустимы физическое насилие или словесные оскорбления.***

4. ***Правило конфиденциальности:*** запрещается разглашать и обсуждать с кем-либо за пределами группы сведения личного характера, сообщенные участниками в ходе тренингов.

Правило важное, вводить его, наверное, нужно. Но оно может повлиять на чувство безопасности только в том случае, если в группе совсем незнакомые участники. В тренингах же для подростков мы чаще всего имеем дело с одноклассниками, одногруппниками и т. д. Какая уж тут конфиденциальность! Так что в большей степени необходимо опираться на модели толерантного и безоценочного общения, о котором в начале тренинга участники обычно имеют туманное представление. Эти модели начинает демонстрировать сам тренер, он помогает участникам переформулировать оценочные выражения, внимательно выслушивает самые различные мнения. Именно принятие рождает безопасность и доверие. Постепенно участники начинают перенимать такую модель общения.

5. ***Правило безоценочности:*** запрещается осуждать личность, личностные ценности и мировоззрение участников тренинга, а также употреблять в отношении других участников слова, передающие оценочные суждения об участниках.

6. ***Правило активности:*** каждый участник старается быть активным, потому что пассивные участники паразитируют на активности других участников, так как потребляют опыт, идеи и творческие находки других участников, но не предоставляют группе свой опыт и свои идеи.

7. ***Правило Я-сообщений:*** каждый участник группы может говорить только о своих чувствах, мыслях, опыте; в группе нельзя говорить: «мы все думаем…», «всем надоело…», «все хотят…», «каждый чувствовал.» и т. п.

8. ***Правило запрета на критику:*** в группе запрещается говорить: «ты неправильно сделал.», «ты меня обидел», «ты должен был сделать.» и т. п.; каждый может высказывать лишь собственное мнение: «я хотела бы в данном случае поступить так-то», «я подумала, что в данном случае можно сказать.» и т. п.; критика разрушает атмосферу безопасности и доброжелательности, лежащую в основе психологического тренинга.

9. ***Правило ответственности за свои чувства:*** каждый сам несет ответственность за чувства, которые он переживает в процессе взаимодействия с другими участниками тренинга, и не может никого обвинять за них. Однако на тренинге каждый

может:

• выразить чувства с помощью «Я-высказываний» или другим социально приемлемым путем;

• попросить помощи у группы или отдельных участников, чтобы облегчить свое состояние (если просьба не была высказана, никто не должен догадываться о необходимости помощи);

• принять решение о купировании переживаний на период тренинга, если они носят деструктивный характер, и затем обратиться за психотерапевтической помощью;

• самостоятельно проделать анализ своих чувств для более глубокого их осознания и личностного роста.

Важно помнить, что это правило слишком сложное и непонятное для неопытных участников, так что его лучше вводить только тогда, когда оно станет действительно необходимым.

10. ***Правила «говорит один» и «либо в круг, либо никуда»:*** во время работы в группе одновременно может говорить только один участник; каждый может высказать свои мысли и чувства вслух, но все высказывания делаются в общий круг, не разрешается перешептываться с соседом во время общегруппового обсуждения.

Это наиболее часто нарушаемое правило. Подходить к нему надо разумно. Напоминаем о нем только тогда, когда перешептывания становятся слишком навязчивыми и мешают остальным участникам.

11. ***Правило равных позиций:*** в группе все равны между собой в правах и обязанностях, независимо от статуса и возраста, поэтому в группе все обращаются друг к другу на «ты» и по имени.

Участники могут принять только часть перечисленных правил или составить другие. Ведущий должен только следить, чтобы принятые правила не купировали процессы, необходимые для достижения цели.

В начале групповой работы тренер должен объяснить участникам ***принцип ответственности за результаты работы на тренинге***. Это имеет тем большее значение, чем меньше опыта участия в тренингах имеют члены группы. Объяснение тренера должно быть кратким, понятным и четко сформулированным.

Например, тренер может сказать следующее: «В рамках нашего тренинга мы будем использовать различные игры и упражнения. Эти игры помогают нам экспериментировать со своим поведением или что-то прочувствовать, что-то понять в себе и в других.

Во время таких игр постарайтесь не размышлять об их целях, уберите в сторону свои предубеждения, прогнозы, оценки.

Постарайтесь просто прожить то, что происходит, со всей серьезностью – так как это было бы в реальной жизни. После каждого упражнения мы обязательно уделим время его обсуждению, выражению пережитых чувств, размышлениям по поводу того, что только что пережили. Это тоже важная часть работы.

Я буду стараться, чтобы мы продвигались к намеченным целям и получали удовлетворение от нашей работы. Но без вашего содействия, ваших высказываний многого я сделать не смогу. Самое большее – я смогу читать вам лекции, но полагаю, вам это будет неинтересно. Так что результат нашей работы зависит от вас в такой же степени, в какой и от меня. Каждый получит от участия в групповой работе ровно столько, сколько он сам готов вынести из нее».

Стадия 2. Конфронтация

Начальное напряжение перерастает в раздражение. Идет активный поиск «своих» и отмежевание от «чужих». Происходит скрытая конкурентная борьба за лидерство и за особое внимание и симпатии ведущего. Ощущение опасности возрастает, и это стимулирует образование подгрупп.

Постепенно раздражение направляется на тренера. Выражается недовольство ведением, поведением, стилем тренера, появляется сопротивление предложенным упражнениям и обсуждениям. Часто это проявляется только как вскользь брошенные фразы, иногда как отказ отвечать на какие-либо вопросы, реже как открытые критические замечания.

Тренеру важно настроиться на этот период и принимать его как нормальный этап развития открытых отношений. Если он сам открыт, он сможет обсуждать недовольство в свой адрес, спокойно отвечать на критику и объяснять причины своих действий (а может быть, и что-то изменить, если критика окажется конструктивной). К тому же это – полезная стадия. Если тренер сумеет показать, что высказывать критику можно, и сам подаст пример конструктивной реакции, он докажет участникам, что конфликты действительно можно решать без обид и нарушения отношений. В группе растет доверие, и, таким образом, участники получают модель для подражания. Хуже, когда тренер не замечает признаков перехода на этот период вследствие того, что:

– он не очень внимателен;

– он настолько боится этого этапа, что бессознательно закрывается от проявления недовольства своей работой, наступает защитная «глухота»;

– группа не развивается, участники остаются на этапе вежливо-дипломатичных отношений, которые удобны, но тормозят развитие доверия и открытости, а это, в свою очередь, не позволяет участникам полноценно и эффективно проживать и выражать новый опыт, предоставляемый упражнениями.

На этом этапе некоторые особенно тревожные участники, реагируя на прорывающееся недовольство и напряжение, стремятся вводить все больше и больше ограничений и различных правил, контролирующих проявления неудобных участников. Особенно вредно для группы, если их инициирует сам тренер. Наоборот, нужно всячески противостоять желанию накладывать жесткие ограничения на поведение участников.

Тренеру необходимо стимулировать развитие динамики группы, давая задания, в которых участники должны взаимодействовать со всей группой в целом, или задания, в которых участники в парах постоянно меняются. Тренер приветствует и поддерживает открытые высказывания, обсуждения. Демонстрирует ровное, доброжелательное, толерантное отношение ко всем участникам. Обсуждает состояние участников. В сложных случаях использует приемы работы с «трудными» участниками и трудными ситуациями.

Стадия 3. Сотрудничество и компромисс

Общение становится искренним, открыто обсуждаются чувства. Большинство участников толерантны и доброжелательны друг к другу, поощряются открытое выражение своего отношения к происходящему и стремление обсуждать «трудные темы». В то же время наступившее потепление и комфорт участники стремятся сохранять (очень не хочется снова переживать напряжение), поэтому часто скрывается раздражение, вызываемое другими членами группы. Наметившееся сближение постепенно становится поверхностным. Внутреннее напряжение вновь растет.

Тренеру важно использовать это время для развития истинной открытости участников. Он намеренно фокусируется на косвенно проявляющихся негативных реакциях участников друг на друга, демонстрирует модели открытого и доброжелательного исследования негативных чувств (начиная со своих), уважительного поиска их причин у участников.

Признаки открытой группы[12]:

• Участники помнят имена и обращаются друг к другу только на «ты». При этом активно используют сокращенно-уменьшительные варианты: Катюша, Оля, Ленок.

• Открыто переживают чувства. Не стесняются плакать, кричать, восхищаться, не боятся показаться некрасивыми.

• Оказывают друг другу помощь, поддержку.

• Легко возникает заражение переживаниями. В ответ на шутку следует громкий смех, то же самое со слезами.

• Раскрепощенность в поведении. Сидят в удобных позах, кто-то садится или даже ложится на ковер. В парных упражнениях могут неосознанно «зеркалить» друг друга.

• Изменения в одежде в сторону удобства. Участники избавляются от стесняющей движения одежды, снимают обувь, расслабляют ремни, могут приходить в спортивных костюмах, в более свободной, не «представительской» одежде.

• Новая встреча вызывает искреннюю радость. Встречают друг друга приветствиями, рассказывают друг другу, что с ними происходило со времени последней встречи, даже незначительные эпизоды.

• Легко втягиваются в игры, берут на себя роли, не боятся казаться смешными, ведут себя непосредственно.

• Перестают замечать время на тренинге, после окончания не спешат разойтись.

• Садятся близко друг к другу. При выполнении упражнений допускают тактильные контакты, даже если это не предусмотрено упражнением.

• Говорят о себе то, что не принято рассказывать, по собственной инициативе.

• Обмениваются адресами, телефонами, договариваются о встречах, даже плачут при расставании.

Если отсутствие доверия становится проблемой, ее необходимо преодолевать специальными методами.

Для того чтобы ***преодолеть недоверие,*** тренеру необходимо:

1. Сначала поднять вопрос об отсутствии доверия в группе и сообщает, по каким именно признакам он это видит. Затем предложить участникам обсудить свое ощущение недостатка доверия.

2. Сказать о том, что недоверие всегда связано с некими страхами. Чтобы помочь участникам изучить свои страхи, тренер может предложить участникам следующее:

а) закрыть глаза и представить самое худшее, что может случиться с ними в группе, если они начнут доверять участникам. Затем фантазии обсуждаются в группе;

б) пофантазировать, как другие участники могут реализовать именно то поведение, которого они опасаются. Эти фантазии проговариваются вслух. Поскольку это делается по настоянию тренера, это сделать проще, так как ответственность за последствия передается ему. Когда каждый проговаривает свои страхи, они сначала преувеличиваются, а затем превращаются в

абсурдные фантазии и преодолеваются. Этот прием обычно протекает в эмоционально насыщенной обстановке, где могут быть и слезы, и возмущение, и смех. После выполнения тренер предлагает обсудить, что же происходило в группе, что изменилось.

3. Попросить участников представить, в какой «идеальной» обстановке они могли бы совершенно открыто и искренне говорить о своих чувствах, мыслях. Участники в круге отвечают на вопрос: что может помочь приблизить реальную обстановку в группе к воображаемой «идеальной»?

4. Предложить объединиться в подгруппы и обсудить, что мешает участникам доверять друг другу. Затем представитель каждой подгруппы (при поддержке партнеров) выносит общее мнение в круг. Все высказанные мнения выписывают на доске и обсуждают возможности изменения ситуации. Участники отвечают на вопрос: что в перечисленных препятствиях зависит от самих членов группы и как это может быть изменено?

Стадия 4. Интеграция личных и групповых потребностей

Наиболее конструктивный этап. Участники адаптировались друг к другу, многое уже пережили вместе и (в идеале) прошли опыт глубокого понимания друг друга, индивидуальные проявления уже не раздражают, а принимаются. Если сам тренер не способен выйти на этот уровень доверия и близости, группа почти никогда не достигает этой фазы.

На этой стадии тренер ***минимально активен.*** Он лишь структурирует работу и направляет беседу.

Групповой шеринг и принципы его проведения

Шеринг – это специально организованное обсуждение опыта, полученного при выполнении упражнения или при ответе на какой-либо сложный вопрос.

Шеринг нельзя путать с обратной связью. Обратная связь – это высказывание впечатлений от того, что и как делал другой участник или тренер, оценка некоего стороннего процесса. Например: «Сегодня мне было очень приятно делать упражнение с N, потому что он обращался со мной очень бережно», – впечатление о действиях участника. «Мне понравилось участвовать в тренинге. Я многое понял для себя. Теперь буду «переваривать» все, что здесь пережил», – обратная связь о тренинге в целом. Шеринг – это высказывание своих чувств, мыслей, систематизация своего опыта. Это всегда разговор ***о себе***, ***а*** не о других, хотя опыт может быть связан с другими людьми.

Шеринг (обсуждение) – наиважнейшая часть любого упражнения (кроме разминочных). Хорошее упражнение без хорошего шеринга потеряет 90 % своей эффективности. Поэтому на него часто отводят даже больше времени, чем на само упражнение.

Именно во время шерингов проявляются индивидуальные особенности участников, происходит их продвижение к зоне ближайшего развития (ЗБР, подробнее на с. 131), формулируются основные идеи и выражаются чувства, проявляется групповая динамика (процесс развития отношений между участниками – ее нельзя путать с этапами развития группы, хотя эти процессы тесно переплетены), становятся видны признаки развития группового единения и доверия (или их отсутствие). В общем, шеринг аккумулирует в себе все, ради чего создавался тренинг и входящие в него упражнения.

Тренинги, основная цель которых – сформировать навыки, содержат много упражнений и минимум анализа – тренируйся и все получится. Тренинги, рассчитанные на стимуляцию личностного и социального развития, предусматривают много времени для каждого обсуждения, которые проводятся всегда подробно и тщательно.

Шеринг – это не просто спонтанное обсуждение впечатлений (что иногда происходит на тренингах у неопытных ведущих), а хорошо структурированный, заранее продуманный процесс. Существует несколько видов шерингов, каждый из которых имеет свою структуру.

Шеринги бывают «раскрученные» и «не раскрученные». ***Раскрученный шеринг*** предполагает, что участники не просто выскажут свои впечатления, но и обсудят их (о процедуре обсуждения чуть позже). ***Не раскрученный шеринг*** предполагает, что тренер дает возможность участникам высказать свои мысли и впечатления, но никак их не комментирует. Высказался, выслушали – следующий.

Шеринги бывают направленными и не направленными. ***Направленный шеринг*** – это обсуждение, в ходе которого тренер подводит участников к определенным аспектам опыта, к определенной теме. В таком обсуждении тренер просит участников высказаться именно по предложенному вопросу, оставляя за пределами обсуждения другие впечатления. ***Не направленный шеринг*** – это спонтанные высказывания участников, не ограниченные темой или каким-либо специальным вопросом.

Шеринги делятся по своему целевому предназначению:

– первый шеринг – в самом начале тренинговой программы;

– стартовый шеринг – перед началом нового занятия в пролонгированной тренинговой программе;

– целевой шеринг – обсуждения после целевых упражнений;

– заключительный шеринг – подведение итогов очередного занятия тренинговой программы;

– итоговый шеринг – подведение итогов всей тренинговой программы, формулирование планов по применению в жизни полученного опыта.

Первый шеринг проводится с целью знакомства, принятия соглашений. Слово «соглашение» звучит гораздо демократичнее и мягче, чем «правила», поэтому вполне логично применять именно его. Согласитесь, гораздо приятнее следовать соглашениям, чем подчиняться правилам. Еще одна цель для тренера – понаблюдать за первыми проявлениями участников и сделать для себя первые заметки.

Первый шеринг – направленный и не раскрученный.

Начальный вопрос первого шеринга: «Представьтесь, назовите свое имя и то, что вы хотели бы еще рассказать о себе». Для знакомства также применяются различные упражнения. Причем одного всегда недостаточно. С именами нужно поиграть. Заодно это возможность растопить лед. Но начинать лучше с простого представления. Участники говорят, а тренер внимательно слушает и отмечает:

– Как человек представляется?

– Что он о себе говорит?

– О ком он говорит больше: о себе или своих близких?

– Какой автопортрет он рисует: официально-биографический или сообщает интимную, личную информацию?

Тренер сразу начинает адаптировать участников к особой тренинговой форме общения. Например, он может сказать: «Обрати внимание, ты много рассказала о своих друзьях и совсем ничего о себе… Хочешь что-то сказать именно о себе?» При этом тренер ни на чем не настаивает. Еще рано. Он просто слегка «прощупывает» участников.

Стартовый шеринг. В начале каждого занятия необходимо проводить вступительный (стартовый) шеринг. Можно спросить: «Как ваше настроение? Есть ли что-нибудь, что вы хотите рассказать перед началом тренинга?» Тогда участники высказываются как хотят. Это не просто разговор – так группа настраивается на взаимодействие. Такой вариант шеринга не направлен и не раскручен (тренер выслушивает, поддерживает, но не вмешивается и не стремится углубиться в содержание).

Можно спросить: «Сейчас опыт предыдущего занятия немного уложился, “переварился”. Какие мысли появились у вас по поводу

того, что происходило с вами на прошлом занятии?» Это направленный шеринг. Будет логично слегка его «раскрутить»: если участник говорит о своем новом опыте, который он успел применить в какой-либо ситуации, можно расспросить его подробнее; если участник делится новыми выводами, идеями, чувствами, связанными с материалом предыдущего занятия, тренер расценивает это с точки зрения ЗБР и действует в соответствии с алгоритмом. Однако без необходимости глубоко погружаться в анализ не стоит, поскольку впереди новый опыт и новые осмысления.

Целевой шеринг проводится после целевого упражнения, т. е. упражнения, раскрывающего одну из тем тренинга. Это самый важный шеринг. В развивающих тренингах он проходит по определенному алгоритму:

1. Сразу после выполнения упражнения тренер предлагает участникам поделиться впечатлениями от пережитого. Это первая часть шеринга, она не направленная и почти всегда не раскрученная. Участники просто «выплескивают» впечатления, часто хаотические и не систематизированные.

2. Затем тренер кратко резюмирует высказывания участников и задает основной вопрос, для ответа на который каждый член группы как бы инвентаризирует пережитое и формулирует ответ.

Например, тренер после первого круга шеринга говорит: «Мы выполнили вроде бы простое упражнение, но при этом вы говорите, что получили массу впечатлений. Просто от того, стоял ваш партнер перед вами или за вашей спиной, лицом к вам или спиной, вы чувствовали себя совершенно по-разному. Давайте теперь рассмотрим позиции ваших партнеров как метафору взаимоотношений в жизни. Мы же говорим: «Он повернулся ко мне спиной», «Она отодвинулась от меня», не имея в виду буквальный смысл, но мы все понимаем, о чем речь, правда? Теперь постарайтесь сделать вывод из пережитого во время упражнения. Когда вы себя лучше чувствовали: когда партнер отодвинулся, когда он подошел вплотную, когда он положил руку на плечо, когда загородил вас и т. д.? Как это связано с вашим способом занимать определенную позицию по отношению к вашему партнеру? Нравится вам это, или вы хотите что-то изменить?»

3. Участники высказываются, тренер поддерживает, задает уточняющие вопросы, выполняет алгоритм в соответствии со стимуляцией движения к ЗБР участника, направляет разговор в заданное им русло.

4. Тренер делает общий вывод из шеринга. К нему он добавляет какую-то информацию, которую хотел бы донести до

сознания участников. При этом он опирается на опыт упражнений, проведенных ранее, и косвенно готовит участников к теме, которая будет поднята в дальнейшем.

Например: «Итак, каждый из вас получил совершенно индивидуальный опыт после упражнения, но при этом практически каждый говорил о том, что отношения невозможны без доверия и распределения заботы между партнерами. Для того чтобы более глубоко обсудить эту тему, мы сделаем еще одно упражнение. Но сначала давайте немного отдохнем. Сейчас перерыв на чай – 20 минут».

Заключительный шеринг проводится для обобщения опыта всего занятия в случаях, когда тренинг пролонгированный, т. е. состоит из нескольких этапов независимо от частоты встреч (каждый день или раз в неделю). Он всегда короткий, обычно направленный и не раскрученный – участники устали, они уже много говорили, а полученный опыт надо еще переварить. Тренер может спросить, например: «Скажите, что сегодня оказалось для вас самым важным, самым полезным?» Отвечая, участники невольно «расставляют по полочкам» пережитое, резюмируют. На следующем занятии тренинга (на стартовом шеринге) они смогут как-то дополнить свои выводы.

Тренер может предложить и другие вопросы в зависимости от темы, состояния участников и вида тренинга:

– Что понравилось, что огорчило тебя сегодня на занятии?

– Что тебя удивило?

– Над чем тебе захотелось подумать после этого занятия?

– Что тебе хочется делать по-другому после этого занятия?

– Над чем ты хотел бы поработать самостоятельно на этой неделе?

– Что ты можешь предпринять, чтобы изменить свои чувства (поведение, негативные мысли)?

Итоговый шеринг – это подведение итогов по всей программе тренинга. Этому нужно уделить достаточно времени. Как правило, на итоговом шеринге не только просят обобщить опыт и рассказать, чем был особенно полезен тренинг каждому участнику, но и прокладывают «мостик» к жизни за пределами группы.

Например, тренер предлагает: «Скажите, чем был полезен вам этот тренинг и как вы собираетесь применить полученный опыт в жизни?»

«Даже если весь тренинг длился всего несколько часов, в конце должно произойти нечто, что позволит поставить какой-либо знак препинания:

– «точку» – все закончилось, мы хорошо поработали;

– «восклицательный знак» – подъем, энергия, радость, желание действовать;

– «вопросительный» – то, что здесь произошло, – повод для раздумий.

Этот знак ставит для себя каждый участник. Но тренер задает вопросы, и от того, как он проводит заключительный шеринг, тоже зависит, с чем уйдет участник»[13].

Тренер может также предложить группе какое-то из следующих направлений для заключительного обсуждения:

1. Представьте, что вы сидите в дружеской компании. Что бы вы рассказали вашим друзьям об опыте, который получили на тренинге?

2. Часто бывает, что люди, пройдя тренинг, хотят что-то изменить в своей жизни или в отношениях. В реальности им мешает осуществить это желание то, что они так и не начинают это делать. Что бы вы хотели теперь изменить и как именно вы предполагаете это делать? Когда вы предполагаете сделать первые шаги?

3. Давайте подведем итоги того опыта, который мы получили. Ответьте на вопросы: что вы узнали о себе? Что вы узнали о том, как вас видят другие? Какие моменты тренинга имели для вас наибольшее значение?

4. Вспомните яркие моменты, которые вы пережили во время групповой работы. Вы можете поделиться личными переживаниями, припомнить ситуации, в которых мы принимали участие все вместе.

Если тренинг длительный, то об окончании тренинга нужно начинать говорить за 2–3 сессии – участники должны постепенно готовиться к расставанию.

Время шеринга. Оно зависит от:

– количества участников;

– вида шеринга (раскрученный и не раскрученный);

– вида тренинга (в тренингах, рассчитанных на личностное и социальное развитие, шеринги длиннее – участники подробно сообщают о своих переживаниях и новых осознаниях; в тренингах, рассчитанных на обучение конкретным навыкам, шеринг короткий – что получилось, что нет, что можно исправить).

Чтобы рассчитать время, которое вы потратите на обсуждение, представьте, сколько времени может высказываться каждый участник. Предположим, в среднем каждый будет говорить 3–4 минуты. Тогда умножаем на количество участников (например, 14 человек). Плюс резюме тренера. Выходит, на шеринг понадобится примерно 1 час. Такое вполне может быть после упражнения, насыщенного опытом и переживаниями. Кто-

то будет говорить 1 минуту, кто-то 3. Возможно, с кем-то придется провести маленький диалог, помогающий выразить чувства или сформулировать важные выводы, – на это может уйти 5–6 минут. Получаем, что если, например, упражнение длится 30 минут, а обсуждение 1 час, мы должны запланировать на него полтора часа. Обычно столько времени закладывают на проведение социальных игр по предложенным условиям, разыгрывание сюжетов по сказкам и т. д. Другие упражнения проходят, как правило, гораздо быстрее.

Основное правило: нельзя экономить время на шеринг!

Лучше сократить количество упражнений. Но, с другой стороны, обсуждение должно протекать достаточно динамично, иначе оно переутомит участников, они перестанут воспринимать то, что происходит в группе. Как бы вы ни стремились помочь отдельному человеку в его развитии, как бы ни было это важно для него, не стоит превращать группу в наблюдателей индивидуальной консультации. Все «углубления» должны происходить лаконично и так, чтобы это было интересно остальным. Тогда участники начинают помогать друг другу, ссылаться на слова друг друга. Вот это как раз то, что делает групповой процесс особенно эффективным. Если нужно, тренер может предложить участнику проработать поднятый вопрос в других условиях.

Что делать с темами, которые участники выносят на обсуждение в конце тренинга, когда времени уже нет?

1. Если участник выносит на обсуждение глубокий, сложный, эмоционально насыщенный материал в конце тренинга (или очередного занятия), ведущий может мягко остановить участника. Например: «Поскольку очень скоро мы закончим занятие, пожалуйста, постарайся немного отстраниться от своих чувств и просто перечисли и подытожь основные моменты. Мы уже не сможем остановиться на этом. У нас слишком мало времени. Может быть, тебе стоит найти возможность для обсуждения еще где-то?»

2. Тренер может сказать: «Наш тренинг позволил пережить определенный опыт и поставил перед каждым вопросы, на которые не всегда можно ответить немедленно. Но главное, что эти вопросы появились, и каждый найдет на них только свой ответ. Возможно, вы захотите посетить еще какие-либо тренинги, возможно, вы будете искать ответ в жизненных ситуациях, в разговорах с друзьями. Вы уже знаете, как мы ведем обсуждения. Вы тоже сможете обсудить волнующие вас темы с близким людьми».

3. Если накал эмоций высок, но тренинг пора заканчивать, ведущий останавливает этот процесс предложением рационально осмыслить полученный опыт. Например: «Я предлагаю немного отодвинуть эмоциональные переживания и взглянуть на полученный опыт с рациональной стороны. Нам, к сожалению, пора заканчивать. Перед тем как мы разойдемся, давайте наведем порядок и расставим по полочкам то, что мы пережили, тот опыт, который теперь всегда будет с нами. Скажите, чем именно был полезен вам тренинг и что вы собираетесь делать, чтобы ваш новый опыт не пропал даром? Как вы собираетесь использовать его в вашей жизни?» Не страшно, что люди останутся взволнованными. Часто это хороший ресурс для действий с учетом нового опыта.

Экологическая чистота шеринга. При проведении эффективного шеринга тренеру необходимо иметь в виду еще одно важное условие (кроме создания условий для доверия и стимуляции движения участников к ЗБР), – соблюдение экологической чистоты личностного пространства участников.

При разговоре с участниками нужно помнить следующее: даже если мы уверены, что знаем лучший способ решения их проблемы, мы не должны навязывать свое мнение, потому что оно будет выражать только наше видение ситуации. Любое решение принимается человеком исходя из собственного уровня личностного и социального развития, и он не в состоянии эффективно следовать чужому решению, если не чувствует, что оно органично впишется в его жизнь.

К примеру, представим, что вы решили кое-что изменить в интерьере вашей квартиры. Сейчас у вас нет возможности купить новую мебель, и поэтому вы используете старую, слегка переставив ее так, как вам удобно в настоящее время. В предвкушении обновления, вы радостно планируете: вот этот стол будет красиво смотреться здесь, а диван можно украсить этой вышитой подушкой, лампа оттенит уголок для отдыха, а сюда я повешу полочку, на которой расставлю свою коллекцию фигурок. Для перестановки вы зовете помощника. Он с удовольствием откликается. Приходит, окидывает все критическим глазом и говорит: «Ты, конечно, молодец, все здорово придумал(а). Но все это никуда не годится. Мебель нужно заменить. Диван устарел, полочка – это вообще деталь лишняя, а стол на этом месте нарушает все законы фэн-шуй. Так что твоя перестановка будет только иллюзией новизны. Все у тебя будет по-старому». Что происходит с вами? Радость улетучилась. Переставлять что-то совсем расхотелось. На новую мебель сейчас вы никак решиться не можете. Да и помощь «доброжелательного»

помощника уже не нужна. Желание обновления бесследно исчезло.

Так же происходит и тогда, когда участник радостно делится своими планами по изменению ситуации, а тренер, считая, что этот план неудачен (возможно даже, что тренер прав), говорит ему, что лучше поступить совсем по-другому. Пожалуй, понятно, что произойдет с участником. Когда он сможет принять ваше решение, он примет его сам. А пока он не готов поступать так, ваши советы ему не помогут. Лучшим способом может стать, например, предложение представить, каковы будут реакции других людей, задействованных в ситуации, на предполагаемые поступки участника тренинга. Или вы можете оставить решение без комментариев, особенно если в дальнейшем планируете провести упражнение, которое поможет человеку понять свою ошибку (если это ошибка, а не просто решение не в вашем духе).

Например, участник говорит, что теперь понял, что для сохранения отношений ему нужно как можно больше заботиться о своей девушке, пусть даже она иногда обманывает его и никак не выражает взаимного чувства. Тренер понимает, что одна только забота молодого человека не может решить его проблему, но поскольку личные отношения – дело тонкое, оставляет мнение участника без комментариев. Позже, после выполнения упражнения «Спина к спине» (см. раздел «Чемодан тренера»), этот же участник говорит, что изменил свое мнение: «Нельзя построить настоящих близких отношений без взаимного доверия и опоры друг на друга. Может быть, даже моя забота ничего не изменит. Я попробую, но не буду настаивать. Наверное, нам надо поговорить. Может быть, ей и не нужно мое внимание».

Пристрастное поведение тренера может ограничить спонтанность участников: они предпочтут удерживать при себе свои мысли – вдруг их тоже подвергнут критике? Итак, тренеру необходимо соблюдать экологическую чистоту. Не всегда просто отказаться от того, что нам кажется правильным. Часто даже опытные специалисты не замечают, как неосторожно внедряются в личное пространство человека. Чтобы проверить себя, можно воспользоваться простым приемом: представьте, что вы слышите и видите себя со стороны. Если по вашему поведению и словам понятно, к какому решению в предложенной ситуации склоняетесь вы, это означает, что вы не вполне экологичны. Другие тоже могут это почувствовать. Если такое уже произошло, вы можете исправить положение, открыто признав нарушение экологии, сказав, например: «Да, пожалуй, я хотел(а) бы, чтобы решение было таким… Но это всего лишь мое желание. А каждый имеет право действовать по-своему. Так что давай обсудим, что в

твоем решении особенно ценно».

В каких случаях мы открыто высказываем свое мнение и даже призываем участников придерживаться его? Когда речь идет о случаях, опасных для жизни и здоровья человека:

а) употребление алкоголя, наркотиков и других психотропных

средств;

б) насилие всех видов (физическое, сексуальное, психологическое);

в) противоправное поведение.

Даже в этих случаях мы не вправе решать за других людей, но имеем полное основание высказать свою позицию относительно вреда, который наносит участник себе и другим людям, выбирая подобные действия.

Что еще нужно знать, чтобы провести шеринг? Необходимо уметь применять обычный набор навыков эффективной коммуникации. Поскольку мы предполагаем, что тренеры, обучающие этим навыкам, безусловно, владеют ими сами, то просто напомним о них.

Это такие навыки, как:

– эмпатия (теплота; умение слышать то, что хочет сказать участник; прояснять то, что он говорит общими словами);

– предпочтение открытых вопросов (т. е. тех, которые предполагают распространенный ответ, а не просто «да» или «нет»);

– соответствующее (конгруэнтное) невербальное поведение (т. е. выражение лица, жесты, поза, движения должны соответствовать сути ваших слов: если вы говорите, что готовы выслушать возражения, насупившись и сцепив руки на груди, вряд ли кто-то поверит, что вы действительно готовы сделать это);

– соответствующие интонации (холодно брошенное «я вас слушаю» вряд ли расположит собеседника к искренности);

– умение возражать, не отвергая значимости мнения собеседника (т. е. сначала соглашаемся, что при определенных обстоятельствах данное мнение действительно верно, потом сообщаем свое мнение и говорим, почему придерживаемся именно его).

Позиция тренера по отношению к каждому участнику и зона ближайшего развития (ЗБР) участника

Тренер при выборе своей позиции при взаимодействии с

каждым участником постоянно имеет в виду зону ближайшего развития участников. Дело в том, что люди приходят на тренинг с совершенно разными «стартовыми уровнями». Этот уровень определяется тем:

– насколько человек способен и склонен выражать себя и свои чувства;

– насколько он продвинут в личностном развитии;

– в каком эмоциональном состоянии он находился изначально.

Тренер наблюдает за участниками, отмечает их исходные уровни и строит контакт с ними во время различных обсуждений с учетом этих стартовых позиций. При этом он стимулирует участников продвигаться вперед.

Зона ближайшего развития (ЗБР) – это то, что человек еще не в состоянии или опасается сделать сам, но уже способен делать при определенной помощи со стороны.

Например, если ребенок может нарисовать кружочки и палочки, то его зона ближайшего развития – умение нарисовать человечка или птичку. Сам он не в состоянии сообразить, как это сделать, требовать от него такого уровня умений бесполезно, и настойчивость взрослых может только травмировать малыша. Но если мама покажет ему нехитрые приемы, он с удовольствием нарисует свою первую «настоящую» картинку – он достиг этой зоны. Теперь перед ним возникает новая зона ближайшего развития, предположим, умение рисовать человечка в одежде.

Так же происходит развитие человека в течение всей его жизни, только задачи, которые он решает, все усложняются.

Рассмотрим ***пример работы тренера.*** Предположим, в группе есть участник X, который хорошо сознает свои эмоции, но не понимает их происхождения и не решается выражать их открыто. Его ЗБР в этой области – научиться выражать эмоции открыто и понимать их происхождение. Другой участник Y не умеет дифференцировать то, что он переживает, он вообще не признает, что он переживает, например, гнев, вину или тоску. Его ЗБР – научиться признавать наличие этих переживаний, научиться выражать их. Что же касается умения анализировать чувства – это лежит уже за его зоной ближайшего развития, и пока требовать от него этого бесполезно. Третий участник Z понимает свои эмоции, анализирует их, выражает, но он слишком погружен в переживания, не умеет взглянуть на чувства с рациональной, деятельной стороны и слишком долго «зависает» в «смаковании» своих чувств. Его ЗБР – научиться отстраняться от эмоций, делать из них рациональные выводы и переходить к действиям по изменению ситуации.

С разными участниками тренер будет вести себя по-разному.

Например, с участником X тренер ведет себя так. Сначала он просто наблюдает и делает выводы. Делает попытки подтолкнуть участника X выразить именно эмоции, а не мысли по поводу своих чувств. Конечно, сначала это не получается, и тренер не настаивает, он поддерживает такое самовыражение X, к которому тот привык (поддерживающая позиция).

Позже, например, после выполнения нескольких упражнений тренер уже более настойчиво стимулирует X выразить свои чувства «здесь и теперь». Он может, например, сказать: «X, не рассказывай о том, что ты чувствуешь, постарайся показать их: если ты хочешь плакать – плачь, если ты сердишься – стукни кулаком по стене или крикни, если ты рад – смейся, кричи, прыгай! Ну, давай, рискни! Давай вместе. Что ты хочешь сделать? – Мне хочется кричать. – Давай кричи, я тоже буду кричать. И… начали!» Это – стимулирующая позиция тренера. Может быть, не с первого раза, но при общей поддержке (тренер может привлечь к этому членов группы) X наконец сделает это. Он достиг ЗБР.

Дальше тренер снова занимает стимулирующе-поддерживающую позицию. Каждый раз он стимулирует X, напоминает, что тот может позволить себе непосредственное выражение чувств, и поддерживает X (не обязательно копировать), когда тот делает это.

Позже X сам выражает эмоции, когда чувствует необходимость. Тренер занимает поддерживающе-партнерскую позицию, т. е. он всегда готов прийти на помощь, если понадобится, но не делает этого постоянно, так как X сам в состоянии применять новый навык.

С участником Z поведение тренера будет совершенно другим, хотя, по сути, он придерживается того же алгоритма.

Сначала он поддерживает свойственное участнику открытое проявление эмоций, тепло сочувствует ему. Затем он, не утрачивая теплоты, но сдерживая ее выражение, просит Z несколько отстраниться от своих чувств и взглянуть на ситуацию с рациональной стороны. Может спросить, как Z собирается справляться со своими чувствами.

Позже тренер может остановить проявление чувств Z и сказать: «Z, я понимаю, что тебе сейчас нелегко. Но ничего не изменится, если ты не начнешь как-то действовать. Давай подумаем, что ты начнешь делать в ближайшее время, чтобы ситуация изменилась?» Он стимулирует рациональное осмысление и планирование действий, не обращая внимания на параллельные реакции Z (слезы, раздражение и т. д.).

В дальнейшем тренер каждый раз при излишнем погружении в эмоции напоминает Z о рациональной стороне дела. Позже Z начнет сам концентрироваться на деятельности. Он достиг ЗБР. Теперь тренер уже меньше контролирует процесс, но всякий раз особенно поддерживает Z, когда тот становится рациональным.

Такой же алгоритм применяется в отношении каждого участника, в каждой области самовыражения или развития. Вот почему, если посмотреть на работу тренера со стороны, можно заметить, что тот не одинаково контактирует с каждым участником: кажется, что кому-то он уделяет больше внимания, кому-то меньше, а в другом случае – наоборот. На самом деле он чутко реагирует на приближение к ЗБР каждого участника и занимает в отношении него последовательно сменяющиеся позиции.

Поддерживающая («материнская») позиция применяется в начале тренинга и если участник:

– начинает свое повествование о новой проблеме (даже если это не первая проблема, которую обсуждает участник);

– находится в остром кризисе;

– переживает острое горе;

– открывает и/или впервые выражает свои чувства.

ЗБР участника в этих случаях – доверие к тренеру, раскрепощение чувств.

Задача тренера – создать атмосферу теплоты, принятия (неосуждения) и поддержки; стимулировать самовыражения клиента.

Условная формула тренера: «Я люблю тебя, готов непрерывно поддерживать, помогать, я бесконечно терпелив, и тебе ничего не надо делать для этого».

Стимулирующая («отцовская») позиция применяется, если участник:

– уже достаточно подробно представил проблему;

– уже неоднократно выразил чувства по поводу того или иного события (проблемы);

– продолжает блокировать выражение своих чувств и не позволяет себе их открытое выражение;

– уже перешел из острого кризиса в посткризисное состояние и способен принимать адекватные решения и производить соответствующие изменения в своей жизни;

– находится на последней стадии переживания горя – на этапе адаптации к жизни без утраченного.

ЗБР участника в этих случаях – переход от простого описания проблемы, выражения чувств и фиксации на проблеме к изменениям, принятию решений, различным осознаниям, к риску

открывать свои чувства, доверять.

Задача тренера – стимулировать движение участника к изменениям, к достижениям в обсуждаемой области, к рациональному осмыслению, к принятию ответственности за выбор и т. п. Это позиция, стимулирующая к каким-либо практическим шагам и достижениям и при этом поддерживающая.

Условная формула тренера: «Я люблю тебя, готов непрерывно поддерживать, помогать, но ты тоже должен действовать, обучаться, достигать».

Партнерская позиция применяется, когда участник:

– занимает ответственную и активную позицию в разрешении своей проблемы;

– ищет решение, что-то пытается изменить, осваивает новые модели убеждений, поведения, предпринимает шаги для достижения своих целей;

– самостоятельно стремится к дальнейшему осознанию себя, своих чувств, желаний, потребностей.

ЗБР участника в этих случаях – способность к самостоятельной работе над своей проблемой, личностному развитию.

Это позиция без руководства со стороны тренера, который уже не стимулирует участника, предоставляет ему полную свободу действий.

Условная формула тренера: «Я люблю тебя, готов быть рядом, чтобы ты мог опираться на меня, когда тебе это необходимо. Но в основном ты уже можешь обходиться без меня».

Если участник не готов или не хочет переходить в зону ближайшего развития и делать ее зоной уверенности, тренер не может сделать это за него и никакая стимуляция не поможет. Поэтому нужно сделать все, чтобы участник развивался, но надо также быть готовым к тому, что он может отказаться это делать.

«Трудные» участники и трудные ситуации: что с ними делать?

«Трудный» участник – это человек, который своим поведением мешает тренеру провести тренинг в соответствии с целями, а остальным членам группы – полноценно участвовать в упражнениях и обсуждениях. В основе такого поведения, как правило, лежит сопротивление, вызванное:

– стремлением выделиться, обратить на себя внимание, стать лидером;

– борьбой за лидерство с другими активными участниками или даже с тренером, который может оказаться более значительным авторитетом и грозит снизить его прежнюю значимость для некоторых членов группы;

– нежеланием участвовать в работе группы из-за плохих отношений, сложившихся с ее членами ранее;

– желанием доказать, что тренинг не может принести никакой пользы, если участник попал на тренинг в принудительном порядке;

– особенностями характера: участник ведет себя так не только в группе – это его способ взаимодействия с окружающими;

– подменой цели участия в тренинге – участник пришел «потусоваться», и серьезные обсуждения вызывают скуку и раздражение.

Сопротивление всегда возникает из-за неосознаваемой тревожности или даже сознательных опасений, связанных с новой информацией, которая, если принять ее всерьез, может изменить прежние убеждения и даже весь образ жизни; со стремлением избежать неприятных чувств, которые могут возникнуть после выполнения упражнений; избежать искреннего обсуждения впечатлений, так как по каким-то причинам участник боится открыто проявлять свои мысли и чувства (возможно, он носит маску, играет какую-то роль, поскольку считает, что его подлинное «лицо» может осуждаться или высмеиваться).

Независимо от причин проблемного поведения, с теми, кто его демонстрирует, нужно обращаться откровенно и осторожно. Главная задача – дать подросткам шанс увидеть себя в новом свете и получить более точное представление о том, как воспринимают их окружающие.

Поведение тренера в этих ситуациях чрезвычайно важно, так как члены группы учатся на его примере. Если «трудного» участника подвергают чрезмерному давлению или бесцеремонному нападению, то группа может усилить вредоносное воздействие. И наоборот, если ведущий готов доброжелательно обсуждать причины такого поведения, эту модель смогут затем использовать все участники. Так они обучаются открыто выражать свои чувства, не боясь осуждения окружающих.

Четыре принципа работы с «трудным» участником:

– игнорирование «трудного» поведения;

– быстрое купирование мешающего поведения;

– сосредоточение внимания на «трудном» участнике;

– фокусирование на отзывах окружающих о «трудном» участнике.

Игнорирование «трудного» поведения. Если «трудные» проявления участника единичны или не очень мешают, вы можете не делать на них акцент и просто продолжать работу.

Быстрое купирование мешающего поведения. Сразу после появления деструктивных моментов в поведении участника тренер просит его перестать так делать. Важно при этом говорить доброжелательным тоном, без оценок и осуждения. Например: «Олег, ты сейчас перебил Ольгу. Давай мы сначала выслушаем ее, а потом тебя».

Сосредоточение внимания на «трудном» участнике. Тренер предлагает участнику представить себе, как влияет его поведение на окружающих. Если все безрезультатно, тренер предлагает ему ролевую игру, например: «Олег, начни что-нибудь рассказывать, а я побуду в твоей роли». Олег что-то говорит, и в это время тренер, к примеру, начинает перебивать его различными замечаниями (как делал это Олег по отношению к другим), затем тренер спрашивает: «Олег, что ты чувствовал, когда я перебивала тебя? Понимаешь теперь, что происходит с другими?»

Фокусирование на отзывах окружающих – это обратная связь от других участников: по просьбе тренера они говорят, что чувствуют и как относятся к поведению «трудного» участника и какое поведение было бы для них предпочтительнее. Тренеру нужно учесть, что данный способ работы очень сильно воздействует на атмосферу в группе и в нем очень легко перегнуть палку, превратить обратную связь в психологическое избиение. Поэтому применять его можно только в крайних случаях и только при очень деструктивном поведении «трудного» участника.

Обсуждая поведение «трудного» участника, тренер активно применяет Я-сообщение. Например: «Мне хочется понять тебя как можно лучше, но мне трудно это сделать, когда ты так подробно описываешь события, не имеющие отношения к нашему тренингу». Когда участники знают, какое конкретно поведение вызывает трудности у тренера, они сами начинают замечать это поведение в себе.

Несмотря на то что «трудные» участники могут расценивать любую обратную связь как критику, тренеру тем не менее нужно поддерживать право остальных участников озвучивать свои реакции. Тренер при этом должен следить, чтобы участники не применяли «ярлыки», высказывания носили доброжелательный характер и были направлены не на то, что плохо, а на то, что было бы предпочтительно видеть, слышать. Такая конфронтация не должна превратиться в «заклеймение». Тренер вправе стараться донести до «трудных» участников и свои собственные

ответные чувства и моделировать их таким образом, чтобы в них выражалось уважение и содержались конструктивные предложения по изменению поведения.

Применяя прием обратной связи, тренер может использовать следующие формы:

1. «Когда ты…, я чувствую себя…, мне было бы лучше, если бы…»

2. «Иногда (когда-то, однажды) я вел себя так же, как ты (называет признаки поведения). Тогда я чувствовал себя., а люди реагировали.»

3. «Когда ты., я чувствую. (тревогу, раздражение, угнетение и т. д.), и из-за этих чувств я. (мне хочется., мне начинает казаться., я начинаю бояться. и т. д.)».

4. «Сейчас вы можете сказать то, что вы предпочли бы видеть в поведении Х, вместо того, что происходит в данный момент».

Взаимодействие с «трудным» участником всегда требует от тренера выдержки и находчивости. Приведенные ниже рекомендации по работе с наиболее типичными проявлениями проблемного поведения и трудными ситуациями помогут тренеру в выработке моделей реагирования и в других случаях.

Для каждого случая проблемного поведения можно использовать несколько моделей реагирования. Ими можно пользоваться по выбору тренера, либо (в особо сложных случаях) они могут применяться по очереди.

Участник, все время требующий похвалы

1. Спросите его: «Что ты будешь чувствовать, когда я тебя похвалю? Что мешает тебе чувствовать это без похвалы?»

2. Скажите ему: «Попробуй прямо сейчас сказать вслух самому себе те слова, которые ты хотел бы услышать от меня. Как ты себя теперь чувствуешь? Попробуй говорить их самому себе каждый раз, когда ты хочешь, чтобы тебя кто-нибудь похвалил».

3. Обратитесь к группе: «Нам всем иногда нужна похвала. Давайте сейчас похвалим друг друга. Возьмите листок бумаги и напишите на нем свое имя, а затем слова: "Спасибо тебе за то, что ты…". Передайте свои листочки соседям, сидящим слева. Каждый, получив листочек, продолжает фразу какой-либо похвалой тому человеку, имя которого написано на листочке. Передавая листочки от участника к участнику, вы получите свой листочек с целым набором похвал».

Постоянно недовольный участник

1. Спросите, что могло бы вызвать позитивные отклики участника. Попросите других участников выразить свое мнение о предложениях недовольного участника.

2. Попросите других участников выразить свои чувства,

которые возникают, когда они слышат постоянное недовольство данного участника.

3. Попросите всех высказать, что, по их мнению, могло бы быть позитивным и полезным для данного участника в проделанной работе группы.

4. Предложите участнику подумать и высказать свои соображения о том, что он сам мог бы сделать, чтобы работа в группе приносила ему большее удовлетворение.

Язвительный участник

1. Спросите его: «Что ты чувствуешь, когда говоришь так…» – повторите язвительную фразу, сохраняя интонации.

2. Задайте вопрос всем участникам: «Что вы чувствуете, когда Х говорит так?..» – повторите язвительную фразу, сохраняя язвительные интонации.

3. Задайте вопрос язвительному участнику: «Что ты чувствовал бы, если бы я или кто-то другой сказал тебе так?..»

4. Спросите участника: «Как ты думаешь, что чувствуют люди, когда ты говоришь так?..»

5. Спросите участника: «Как ты думаешь, что говорит о тебе самом твой сарказм?»

«Монополист-говорун»

1. Старайтесь меньше встречаться с ним взглядом, воздерживайтесь от вопросов к нему.

2. Скажите ему: «Тебя интересно слушать, но, к сожалению, нам надо уделить время и другим участникам».

3. Скажите ему: «Я должен остановить тебя. Постарайся в дальнейшем говорить только самое главное и очень коротко».

4. Перед тем как участник начнет говорить, предупредите его: «Постарайся выразить свои мысли в нескольких фразах».

Агрессивный, демонстративный участник, ведущий себя провокационно

1. Сначала постарайтесь игнорировать выпады. Продолжайте работу, стараясь меньше встречаться взглядом с агрессивным участником.

2. Попросите его рассказать, что является причиной подобного поведения.

3. Спросите: «Что бы ты чувствовал, если бы я или кто-то другой сказал тебе то, что говоришь ты?»

4. Если высказывания участника носят оскорбительный характер (унижение, брань, угрозы и т. д.), твердо скажите, что такое поведение недопустимо, даже если у участника есть причины для гнева.

5. Корректно скажите, что у каждого участника есть право покинуть группу, но если он остается, то должен придерживаться

правил поведения в группе.

«Юморист»

Юмор хорошо помогает разрядить трудные ситуации и облегчить взаимодействие. Но когда один из участников непрестанно рассказывает анекдоты, шутит, ведет себя так, чтобы всем было смешно, юмор может стать помехой и снижать необходимое рабочее напряжение. В таком случае тренер должен противостоять этому.

1. Доброжелательно объясните, что возможность развлечь группу будет в перерыве или после тренинга.
2. После очередной шутки скажите: «Мы хорошо повеселились, но теперь нам нужно поговорить серьезно».
3. Скажите: «Я ценю твой юмор и сама (сам) люблю посмеяться, но сейчас неподходящее время».

Скептически настроенный участник

Скептически настроенный участник постоянно в демонстративной форме выражает сомнения в пользе упражнений или в правдивости предоставляемой информации.

1. Спросите его: «Какие конкретные факты заставили тебя сомневаться в… (упражнении, информации)?»
2. Предложите участникам высказать свое мнение о том, какую пользу принесло им упражнение.
3. Выскажите мысль о том, что при желании человек может вынести для себя пользу из любого упражнения и любого тренинга.
4. Предложите сначала пройти весь тренинг, а потом уже вынести свое суждение.
5. Скажите, что цените стремление мыслить самостоятельно, но при этом вы убеждены в полезности упражнений и важности информации.

Шепчущиеся участники

1. Скажите: «Если вам что-то не понятно, спросите у меня. Я постараюсь объяснить еще раз».
2. Проигнорируйте шепот, если обсуждение идет к концу или если шепот носит разовый характер.
3. Замолчите, посмотрите на шепчущихся и держите паузу, пока участники не обратят внимание на молчание и не прекратят шептаться или пока другие участники не призовут их к порядку.
4. Призовите выполнять правило: «Высказываться либо в круг, либо никуда».
5. Скажите, что и сами любите иногда пошептаться. Но сейчас это мешает работе.

Отверженный участник

1. Если группа пренебрегает каким-либо участником или

даже открыто издевается над ним, необходимо сразу пресечь издевательства. Скажите: «Каждый имеет право на уважительное отношение и безопасность в этой группе. Это правило – основа любого тренинга».

2. Продемонстрируйте интерес к этому человеку. Подчеркивайте удачные высказывания, но не делайте это слишком навязчиво, так как тогда вы можете вызвать усиление отторжения.

3. При случае обращайтесь к «отверженному» за помощью (повесить плакат, раздать анкеты и т. д.).

«Оппозиционный» лидер

Если в группе есть лидер, который стремится подчеркнуть свою значимость, используя любые формы сопротивления, ему нужно уделить особое внимание. Это тем более важно, что у лидера всегда есть «сочувствующие» и его противостояние может негативно настроить всю группу. И наоборот, если лидер начинает сотрудничать с тренером, его примеру следуют и остальные.

1. Старайтесь чаще встречаться взглядом с лидером при обсуждениях.

2. Поручайте в упражнениях активную роль.

3. Сделайте лидера своим помощником: попросите раздать или собрать анкеты, раздаточный материал, организовать пространство для выполнения каких-либо упражнений и социальных игр, делать записи на доске, отметить присутствующих в учетном листке и т. д.

4. Если лидер постоянно сопротивляется, прямо обратитесь за помощью в перерыве. Например, скажите: «Мне нужна твоя помощь. Ты имеешь авторитет в группе, участники прислушиваются к тебе. Нам предстоит выполнить несколько важных упражнений. Пожалуйста, прими в них активное участие, тогда ты поможешь другим преодолеть свое сопротивление и получить пользу от тренинга».

5. Обратитесь к лидеру в присутствии группы: «Я вижу, многие в группе относятся к тебе с уважением. Думаю, и другие прислушиваются к тебе. Ты мог бы многое рассказать и многим помочь после того, как пройдешь этот тренинг».

6. Скажите: «Я признаю, что ты лидер и пользуешься уважением многих. Тебе не надо постоянно доказывать это».

«Советчик»

Когда один из участников постоянно раздает всем советы и «ценные указания», это необходимо остановить.

1. Попросите его воздержаться от советов. Скажите: «Возможно, твои советы очень полезны, но лучше, если каждый

будет сам решать, как ему поступить».

2. Спросите: «Как ты считаешь, если ты додумался до лучшего способа, то никто другой не сможет догадаться о том же?»

3. Скажите: «Твои идеи действительно хороши, но дай и другим проявить свою сообразительность».

4. Скажите: «Обычно люди, которые любят раздавать советы, считают, что остальные глупее их. А что ты думаешь о других членах группы?»

5. Предложите другим участникам высказать свое отношение к указаниям, которые раздает «советчик».

Участник, который боится осуждения

Когда участник открыто сомневается, осудят ли его, если он будет говорить искренне, выражая свои мысли и чувства, необходимо уделить этому особое внимание: он может выражать тайные страхи остальных участников.

1. Скажите: «Ты мог бы рискнуть. Возможно, ты увидишь совсем другую реакцию».

2. Предложите всем рассказать, каких именно реакций других участников на свои искренние высказывания они опасаются. Договоритесь о бережном отношении друг к другу. Проговаривание в группе своих страхов ведет к сближению участников и увеличению доверия.

3. Скажите: «Когда ты высказал(а) свое опасение, ты уже искренне выразил(а) свои мысли. И ты видишь, ничего страшного не произошло. Наверное, многие тебя понимают. Так же произойдет и с другими высказываниями».

4. Предложите участникам высказать не менее трех причин, почему искренние высказывания делают тренинг полезным и интересным.

Сильные эмоции сразу у нескольких участников

1. Предложите каждому участнику группы на время отодвинуться от своих чувств и посмотреть на них со стороны. Пусть каждый опишет свои чувства в третьем лице, как будто говоря о своем близком друге, и выскажет «рекомендации», которые помогут пережить сильные чувства. Например: «Катя испытывает сильное сожаление, что не смогла искренне поговорить со своей мамой. Но я ей предлагаю дома написать письмо, а потом отдать его маме».

2. Попросите участников разбиться на пары и рассказать друг другу о своих чувствах, оказывая друг другу поддержку.

Конфликты в группе

Если дискуссия в группе внезапно переросла в конфликт, его немедленно нужно остановить. Но часто одних призывов тренера к миру бывает недостаточно. В таком случае нельзя жалеть

времени на его конструктивное разрешение. Примените один из следующих методов:

1. Предложите поменяться ролями. Пусть теперь каждый скажет другому то, что сам говорил своему оппоненту.

2. Скажите: «Пусть каждый из вас подумает, кого из вашей жизни напоминает вам ваш оппонент. Как это связано с вашими отношениями?»

3. К одному из оппонентов: «Возьми два предмета. Один из них – это ты, второй – твой оппонент. Повтори всю сценку по ролям. Как это выглядит со стороны?»

4. К каждому из оппонентов: «Расскажи о своих чувствах во время ссоры. С чем они связаны? Как бы ты мог выразить это иначе?»

5. Дайте задание конфликтующим: «Запишите все негативные качества оппонента, которые вызывают в вас негативные чувства. Теперь переформулируйте качества так, чтобы они звучали позитивно».

6. Определите предмет конфликта и помогите разрешить его конструктивно.

Есть еще один важный момент, связанный с «трудными» участниками.

«Трудные люди на тренинге – это те, кто указывает тренеру на его собственные проблемы и чувства, с которыми он, тренер, не может справиться. Это подарок судьбы и повод для того, чтобы разобраться с собой. У каждого тренера в разряд “трудных” попадают разные участники группы – “умники”, “агрессивные”, “шумные”, “заторможенные”, “инфантильные” и т. д. Если из тренинга в тренинг сталкиваешься с одним и тем же образом трудного человека, то это хороший повод для супервизии или хотя бы для самоанализа»[14].

Упражнения в тренинге

Все разнообразие упражнений в тренингах просто невозможно рассмотреть. И каждое может иметь свои особенности проведения (поэтому их и нужно описывать по определенным правилам). Но есть некоторые типичные модели, которые предполагают определенный алгоритм, каким бы содержанием их ни наполняли. Рассмотрим основные.

Разминка [15]

Разминка – это непродолжительное упражнение, позволяющее каждому участнику проявить активность. Обычно разминки применяются для изменения психофизического состояния участников. Разминки могут быть:

– вербальные и невербальные;

– письменные и устные;

– специализированные (воздействовать преимущественно на ту или иную характеристику) и универсальные (оказывать общее воздействие).

В литературе о тренингах разминка может также называться «психогимнастика», «энергизатор». Психогимнастика или энергизатор нацелены прежде всего на повышение психофизического тонуса. В других случаях разминка может иметь более глубокие цели, связанные с темой тренинга или динамическим этапом группы.

При планировании разминки важно учитывать ***содержательный аспект тренинга.*** Желательно, чтобы разминка была как-то связана с обсуждаемой темой, что-то иллюстрировала или тренировала. Также при планировании разминок важно учитывать ***групповую динамику:*** на каком этапе сплоченности находится группа. Например, разминки, предполагающие телесный контакт, нельзя проводить в начале тренинга с группой участников, которые только что познакомились.

Выбирая разминку, ориентируйтесь на следующее:

1. Какой эффект вы хотите получить после проведения разминки:

• изменить состояние группы как целого, повысить работоспособность. Такие разминки позволяют встряхнуть, оживить группу;

• изменить состояние каждого участника в отдельности, что даст возможность каждому чувствовать себя более естественно и безопасно. Это полезно делать перед ролевыми играми;

• в большей степени изменить состояние одного или двухтрех конкретных участников, что позволит снять назревающий конфликт либо включит их в работу группы;

• получить материал для продвижения вперед в содержательном плане. Такие разминки проводятся как введение в новую тему.

2. На каком этапе находится группа: чем она сплоченнее, тем свободнее, непринужденнее чувствуют себя участники, тем рискованнее могут быть упражнения (например, с физическим контактом, с закрытыми глазами). Несвоевременное использование подобных разминок приводит к повышению напряженности и возникновению дискомфорта в группе.

3. Состав группы: пол, возраст, физические данные.

4. Этап занятия.

В начале занятия целесообразно проводить разминки, которые позволяют отключиться от забот и проблем, не

относящихся к тренингу, включиться в ситуацию «здесь и теперь», почувствовать группу.

После перерыва полезно сделать разминку на включенность, движение, мобилизацию внимания, на повышение групповой сплоченности.

Во второй половине занятия (особенно если тренинг длится целый день) следует проводить разминки, позволяющие снять усталость, создающие условия для эмоциональной разрядки.

После напряженных обсуждений, долгой интеллектуальной работы нужны активные, веселые разминки.

После эмоционально насыщенных, физически активных упражнений, особенно если возникают агрессивные реакции, ситуация напряжения, можно делать разминки, которые снижают возбуждение, мешающее перейти к интеллектуальной работе.

5. Содержание дальнейшей работы. Хорошо, если разминка одновременно является «мостиком» к следующей теме тренинга.

Существуют определенные требования к ***инструкциям,*** которые дает тренер перед разминкой или тематическим упражнением.

Эффективность проведения разминок во многом зависит от четкости, ясности, лаконичности инструкции, которая должна содержать необходимую и достаточную информацию. Не следует перегружать инструкцию деталями, излишними пояснениями. Иногда в процессе проговаривания инструкции целесообразно привести пример или продемонстрировать, как задание может выполняться.

Алгоритм построения инструкций:

1. Тренер говорит о цели разминки: «Наша задача…»
2. Описывает процедуру упражнения: «Для этого вы делаете.»
3. Описывает ограничения (если они есть): «В упражнении нельзя.»
4. Если в разминке требуется водящий (или последовательная смена водящих), то тренер либо сам становится водящим (первым водящим) и произносит свою инструкцию, либо назначает первого водящего.
5. Если нужно что-то демонстрировать, то тренер демонстрирует это во время озвучивания инструкции.
6. Если есть ограничения во времени, тренер сообщает об этом и предупреждает, каким образом будет контролироваться время.
7. Если есть необходимость в каких-то сигналах (например, для одновременного перехода к следующему этапу разминки), тренер сообщает об этих знаках и сигналах.

Тренер сам решает, когда закончить разминку. Для этого он внимательно наблюдает за состоянием участников. Разминка прекращается, когда участники уже получили удовлетворение от выполнения разминки, но еще не пресытились.

Модерация*

Модерация – это метод, позволяющий группе:

1) выработать некое коллективное понятие;

2) активизировать мыслительные процессы;

3) свернутый (скрытый) процесс мышления развернуть и представить в виде последовательности этапов;

4) заменить нудную лекцию активной работой всей группы, а навязанные мысли – собственными знаниями, идеями участников.

Алгоритм проведения модерации

1. Тренер ставит перед участниками тренинга задачу (проблему, вопрос).

2. Просит двух-трех участников ответить на поставленный вопрос, а затем делит группу на подгруппы по три-четыре человека.

3. Каждой подгруппе раздают или предлагают сделать карточки, на которых участники будут записывать ответы.

4. Каждой подгруппе предлагается за определенное время решить поставленную тренером задачу, а также определить критерии, исходя из которых можно установить, что цель достигнута. Например, если в задаче требуется перечислить средства, которыми мы можем вызвать доверие, то критерием выполнения может стать простое перечисление качеств и умений человека, вызывающих доверие, или перечисление того, каким образом (почему) эти качества вызывают доверие.

5. Участники группы отвечают на поставленные вопросы. Все идеи записываются на карточках: одна идея – одна карточка.

6. Тренер предлагает каждой команде делегировать одного участника, чтобы он на доске разместил заполненные карточки.

По материалам книги *Завьяловой Ж.* Путь тренера. СПб.: Речь, 2002. С. 139.

7. Участник первой подгруппы прикрепляет карточки с ответом и поясняет свое решение (решение подгруппы).

8. Затем выходит представитель следующей подгруппы и т. д.

9. Повторяющиеся карточки прикрепляются друг на друга.

10. Тренер структурирует прикрепленные карточки по тому или иному основанию, привлекая участников к созданию целостной схемы.

11. При необходимости тренер поясняет непонятные моменты, знакомит с основами теории. Он также может добавить карточку от себя, если какую-то мысль, идею не учли участники

тренинга, объяснив теоретическую основу данного мнения. Однако это нельзя делать часто, и при активном несогласии группы тренер должен отступить.

12. В итоге должна получиться определенная структура, которую разработала группа. Эта структура становится опорной позицией для дальнейших обсуждений.

Результаты

• Группа вырабатывает понятия, систему критериев, которые являются коллективным произведением участников, а потому лучше усваиваются.

• Формируется общее представление об определенных вопросах.

• Преодолеваются разногласия в понимании.

Дополнительные комментарии

• Тренер следит за регламентом и за тем, чтобы рассуждения и необходимые пояснения не уводили в сторону от основных понятий.

• Тренер подбадривает вялых участников, задает вопросы, поддерживает.

• Тренер следит за тем, чтобы все участники были вовлечены в процесс.

• Если в группе есть участники, которые не склонны к анализу, а предпочитают действие, им важно уделить внимание

и поручить активное действие. Например, пусть именно они ведут записи на карточках или прикрепляют их.

• Если в группе большинство участников не склонны к анализу, модерацию нужно проводить быстро, не углубляясь в вопросы и разногласия.

• Недопустимы вялое поведение и тихий голос тренера, т. к. в результате можно потерять группу и сделать процессы неуправляемыми.

Мозговой штурм

Мозговой штурм – это метод групповой работы, нацеленный на выработку новых оригинальных идей.

Например, можно обсудить с помощью мозгового штурма такие темы в следующих тренингах: «Что можно сделать, чтобы интересно проводить свободное время, когда рядом нет друзей?» – в тренинге для подростков; «Что можно сделать, чтобы человек изменил свое поведение на более безопасное?» – в тренинге для консультантов по профилактике ВИЧ/СПИД; «Как понять, нужна ли партнеру моя забота?» – в тренинге для женщин, переживающих трудности в партнерских отношениях (и не только для них).

Оптимальное число участников мозгового штурма – 9-12

человек, но не менее 3–5. Для его проведения нужна доска (или листы ватмана и фломастеры).

Алгоритм проведения мозгового штурма

1. Тренер объявляет тему мозгового штурма и описывает алгоритм его проведения.

2. Создается банк идей: сам тренер или кто-то из активных участников записывает на доске (ватмане) все идеи, которые высказывают участники. При этом тренер вводит условие: ***пишем все идеи, без всякой критики,*** даже если чья-то идея покажется неверной или нереалистичной. ***Чем больше идей, тем лучше.***

Часто после активного периода, когда идеи сыплются одна за другой и участники даже перебивают друг друга, наступает затишье. Это не значит, что идеи закончились. Чтобы вновь активизировать работу, тренер может прочитать записи на доске. После непродолжительной задержки обычно вновь наступает подъем активности.

Часто участники, несмотря на предупреждение, критикуют и оценивают идеи, объединяют их. Это недопустимо, поскольку блокируется творческий процесс поиска решений.

Процесс «мозгового штурма» должен идти в достаточно быстром темпе, и тренер, заметив отвлечения, увеличивает темп, говоря: «Пожалуйста, еще варианты!»

3. Идеи систематизируются, объединяются. Проясняется смысл некоторых из них (если он не вполне понятен участникам). Если какая-то идея кажется совсем абсурдной, прежде чем откинуть ее, стоит найти более реалистическую замену, которая сохраняла бы суть идеи.

> Например, идея «Можно повыть на луну» (в теме «Что можно сделать, чтобы интересно проводить свободное время, когда рядом нет друзей?») насмешила всех. Но тренер предложил:
>
> – Давайте разберемся. Что мы делаем по сути, когда воем на луну?
>
> – Тоскуем вслух.
>
> – Плачем.
>
> – Придуриваемся.
>
> – Так, значит, мы таким способом выражаем свое состояние?
>
> – Да.
>
> – Получается, что это – предложение выразить свое тоскливое состояние каким-то способом. Для этого можно и на луну повыть. А можно сделать что-то еще. Как еще мы можем выразить свое состояние?

– Петь песню.
– Написать письмо кому-нибудь.
– Написать обо всем в дневнике.
– Сочинить стихи или песню.
– Нарисовать то, что чувствуешь (и т. д.).
– Ага, значит, мы получили целый список возможностей, которые помогут выразить свое настроение и провести время.

4. Иногда полученного списка достаточно для целей тренинга. В других случаях после получения списка реально осуществимых идей необходимо выбрать две-три и сделать сравнительную оценку по трем параметрам:
– легкость осуществления;
– эффективность (результативность);
– экономичность (чем меньше средств и материалов нужно для осуществления, тем лучше).

Из всех параметров в первую очередь оценивается результативность – наиболее результативной идее отдается предпочтение. Затем оценивают легкость и экономичность. Только в случае, если наиболее эффективную идею труднее всего осуществить или она недоступно дорога, ее отставляют и рассматривают вторую по эффективности.

По результатам оценки выбирают наиболее удачный вариант или вырабатывают новое решение, отталкиваясь от выбранных идей.

Например, в тренинге для волонтеров группа с помощью мозгового штурма решала, как привлечь подростков на тренинги. Из всего списка идей выбрали: 1) провести ток-шоу в молодежном центре, 2) провести фестиваль, 3) провести презентационные игры в старших классах школ во время классного часа.

Фестиваль показался волонтерам наиболее эффективным средством параллельно с раздачей приглашений на тренинги, но этот вариант оказался слишком дорогим. Ток-шоу посчитали малоэффективным, поскольку на него удалось бы собрать мало подростков. Поэтому остановились на проведении презентационных игр. Но этот вариант был слишком трудоемким. Тогда выбрали нечто среднее: провести три мини-фестиваля с минимальными затратами в школах с учениками 10–11 классов всех параллелей (от А до Г). На такой фестиваль не нужно арендовать зал (можно воспользоваться актовым залом в школе, можно ограничиться воздушными шарами и готовыми плакатами при оформлении и использовать школьную аппаратуру). При этом в сумме к мероприятиям будет привлечено даже больше

подростков, чем при одном большом мероприятии, что дает возможность предполагать, что и на тренинги придет больше желающих.

5. Вырабатываются шаги по реализации идей.

Например, после мозгового штурма на тему «Как поправить ситуацию, если поссорился с родителями?» наиболее успешным было признано решение: «Поговорить с родителями, чтобы извиниться за то, в чем не прав, и объяснить то, что для тебя очень важно». Шаги по осуществлению были предложены следующие:

1) продумать, что конкретно хочешь сказать.

2) продумать, как это нужно сказать, чтобы не обидеть родителей и не спровоцировать новую ссору.

3) выбрать подходящее время, когда у родителей будет хорошее настроение и достаточно времени.

4) сделать для родителей что-нибудь приятное (принести цветы, помыть полы и т. д.).

5) настроиться на сдержанное и спокойное поведение и пригласить к разговору.

6) провести разговор.

Ролевая игра

Ролевая игра – метод, суть которого заключается в разыгрывании участниками различных ролей. Он позволяет наблюдать процесс межличностного взаимодействия людей и анализировать его с точки зрения каждого участника и даже с точки зрения наблюдателей (если они есть).

Разыгрывание ролей:

• позволяет участникам понять собственные ограничения и раздвинуть границы;

• помогает выразить скрытые чувства и разрядить накопленные переживания;

• дает возможность поупражняться в различных типах поведения;

• устраняет пропасть между обучением и реальными жизненными ситуациями и др.

Возможные способы организации ролевой игры:

Аквариум. Основные игроки собираются в центре комнаты, другие участники рассаживаются вокруг и наблюдают за действием. Затем происходящее в игре обсуждается участниками и наблюдателями с точки зрения поставленных задач. Это позволяет получить обратную связь, богатый опыт и повод для осмысления жизненных ситуаций.

Параллель. Группа разбивается на мелкие подгруппы (2–4

участника), которые одновременно разыгрывают ролевую игру. То есть несколько одинаковых ролей разыгрываются параллельно. Затем обсуждается, например, многообразие возможностей решения одной ситуации.

Ротация ролей. Роль протагониста (основного участника) поочередно исполняют все члены группы. Эта техника позволяет каждому участнику получить соответствующий опыт, продемонстрировать свой подход к решению заданной ситуации. Минус – она занимает много времени.

Обмен ролями (обращение ролей). Возможны различные варианты. В одном случае обмен может совершаться между двумя реальными партнерами, которые играют друг друга (например, взаимодействие мужа и жены в определенной ситуации). Другой вариант – один участник играет роль другого участника, заявившего проблему, а участник, заявивший проблему, играет роль человека, с которым связана заявленная проблема. Например, подросток, который рассказал о ссоре с родителями, играет роль своего отца, а другой член группы – этого подростка (копирует поведение, о котором рассказал участник).

Отражение (зеркало). Прием заключается в объективной (а не гротескной) имитации поведения одного участника другим или другими, причем изображаемый следит за действиями имитатора в качестве безмолвного зрителя. В условиях доверия и принятия это может оказаться отличным способом показать человеку, каким его видят окружающие. Однако важно следить, чтобы такая ролевая игра не стала сведением счетов или «разрешенным» выбросом агрессии против протагониста.

Стул-собеседник. В середину комнаты ставится стул, и игрок воображает на его месте человека, с которым он общается. Игрок обращается к «собеседнику на стуле» и отвечает за него, пересаживаясь на его стул и представляя его ответы. При этом игру можно успешно распространить и на несколько стульев. При этом участник пересаживается на стулья, ведя беседу за всех воображаемых участников.

Арт-роли. Создается рисунок, например, образное изображение эмоционального состояния, или «образ моей проблемы». Затем условно рисунок разделяется на элементы. Автор изображения говорит от имени каждого элемента – мысли, чувства, которые, по мнению автора, передает этот элемент. Элементы могут таким образом разговаривать друг с другом и с самим автором. Так же можно проигрывать роли образов, вылепленных из пластилина или изготовленных из других материалов.

Общение субличностей. После того как различными методами

активизируются и осознаются определенные субличности, участник разыгрывает их роли, разговаривая и выражая мысли и чувства по поводу определенной ситуации от имени этих субличностей. Субличности могут просто воображаться, либо изображаться на бумаге в виде рисунка, либо изготавливаться из различных материалов.

Вариантом ролевой игры является *социодрама* (или социальная игра), которая отличается от других видов ролевых игр только тем, что задействованы все участники группы, ролей много. Они могут быть специально предписаны или выбираться самими участниками.

Алгоритм проведения ролевой игры

1. Устанавливается четкая цель. Основное правило проведения ролевой игры: игра направлена на достижение только одной цели (осознания чего-либо, овладения навыком и т. п.). Любые побочные осознания и достижения очень ценны, но являются личным дополнительным достижением участника, не закладываются в цель.

Цели могут быть узкими (например, приобретение навыка) или широкими (например, осознание своей роли в ситуации). При постановке узких целей все участники достигают одного результата (например, при отработке навыков и умений). При постановке широких целей (обычно в тренингах личностного роста и социального развития) каждый участник может вынести для себя разные впечатления, и соответственно ролевая игра может иметь разные следствия.

В зависимости от контекста ролевой игры цели могут сообщаться участникам до либо после выполнения игры и ее обсуждения.

2. Составляются инструкции: для всей группы и/или для каждого участника. Инструкции должны быть простыми, понятными и как можно более короткими. Сообщаются участникам устно либо раздаются на карточках. В инструкциях задаются параметры длительности ролевой игры либо сигналы ее окончания. Возможен вариант, когда тренер предлагает игрокам самим остановить игру, когда те посчитают нужным.

3. После знакомства с инструкциями тренер дает участникам одну-две минуты, чтобы подготовиться, войти в роль, продумать свои действия. В это время тренер готовит игровое пространство, если это необходимо.

4. Проводится ролевая игра.

5. По окончании игры проводится развернутый шеринг.

6. Резюме ведущего. Ведущий подводит итог всем высказываниям, выделяя наиболее распространенные

впечатления и мысли. Кроме того, ведущий в своем резюме может перекинуть «мостик» к следующей теме (запланированной или ставшей актуальной) либо перейти к изложению короткого теоретического блока.

Кейс

Кейс – разновидность ролевой игры, в которой участвует вся группа и каждый участник преследует свои ролевые цели, учитывая общую цель группы.

Например, в кейсе «Обитаемый остров» каждому участнику предлагается своя роль: один хочет остаться на острове и построить там новую цивилизацию, вырабатывает правила жизни на этом острове и должен привлечь соратников, другой считает, что нужно искать другой остров, поскольку ему не нравятся правила одного из лидеров. Есть и другие роли. В целом группа должна прийти к какому-то решению, которое устроит всех, и при этом найти применение каждому участнику в соответствии с его личными потребностями (по роли).

Алгоритм проведения кейса

1. Тренер объявляет вводную историю (условия) и общую задачу. После чего раздает участникам карточки, на которых описаны роли и индивидуальные ролевые цели.

2. Если необходимо, подготавливается место, где будет проходить кейс (расставляются стулья, столы, используется любой подручный материал).

3. Начинается игра. Тренер наблюдает. В идеале процесс останавливается в тот момент, когда общегрупповая цель достигнута. Если этого не происходит, тренер останавливает игру по истечении времени или в случае развития сильных агрессивных реакций у участников. Кейс всегда занимает много времени. В занятиях по 2–3 часа кейс планируется на все занятие (исключая разминку), иногда его обсуждение начинается на одном занятии (спонтанные высказывания), а продолжается на другом (направленный шеринг с анализом).

4. Проводится первый круг обсуждения (эмоциональная разрядка).

5. Производится анализ игры в соответствии с целями кейса (например, «Остров обитания» анализируется с точки зрения способов, которыми достигалась договоренность, активность в обсуждениях, поведение, слова, приводящие к конфликтам, обидам). Хорошо, если есть видеозапись, но ее просмотр параллельно с анализом занимает очень много времени, надо это учитывать.

6. Участников просят подвести итог: что они вынесли для себя из этой игры? Что для них оказалось особенно важным?

7. Тренер делает обобщающее резюме и может подвести «мостик» к дальнейшим упражнениям (например, после «Острова обитания» к упражнениям по поведению в сложных социальных ситуациях – ассертивному поведению или к вопросу о важности уверенности в себе и упражнениям на эту тему).

Упражнение-метафора

Это – многообразные упражнения, которые тем или иным способом метафорически воссоздают различные жизненные ситуации. В данной книге это, например, упражнения «Лежачий камень», «Путь утрат» и другие. Многие ролевые игры, разыгрывание сказок являются, по сути, метафорой.

Составление таблицы

Здесь все просто: тренер предлагает заполнить некую таблицу. Чаще всего это делается для наглядного сравнения или структурирования чего-либо. Затем заполненные таблицы обсуждаются.

Составление схемы

Схемы обычно рисуют для того, чтобы сделать наглядной, выявить какую-то закономерность или систематизировать уже известный материал.

Этот вид упражнений отличается большим разнообразием – от рисования диаграмм до выстраивания огромных схем на полу и стенах в виде определенных символов. Поэтому процедура выстраивания схем довольно свободная – зависит от задач упражнения.

Алгоритм составления схемы

1. Тренер дает определенную задачу и предлагает отобразить ее выполнение в виде схемы. Вид схемы задается тренером или придумывается самими участниками.

2. Участники выполняют задание.

3. Происходит последовательный анализ схем, иногда сравнение схем разных участников или подгрупп.

4. Проходит обсуждение упражнения.

Примеры составления схем

Страхи тренера и их преодоление

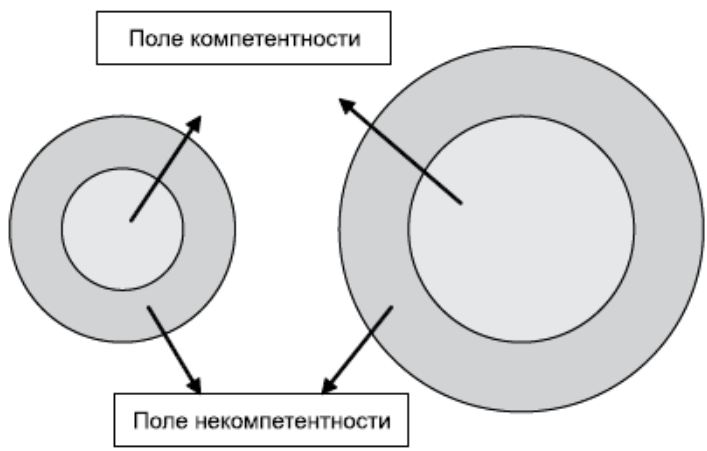
О страхах тренера говорят не так уж часто, хотя их переживает практически каждый ведущий. Рассмотрим основные из них.

Страх некомпетентности. «Если кто-то из участников

задаст вопрос, на который я не смогу ответить, или кто-то из участников окажется более компетентным, чем я, это будет ужасно».

Разумеется, чем больше мы знаем и чем больше имеем опыта, тем увереннее себя чувствуем. Но где та граница, после которой мы наконец можем перестать беспокоиться?

Существует легенда о том, как Сократ беседовал со своим учеником. Ученик восторженно отзывался о гении ученого. «Потрясающе! – говорил он. – Я только год обучаюсь у вас, а уже знаю почти все. Какова же ваша мудрость?!» На что Сократ начертил два круга – один большой, а другой маленький. «Вот посмотри, – ответил он, – видишь, какова длина малой окружности? Она отделяет то, что знаешь ты (внутри круга), от того, что ты не знаешь (за пределами круга). А вот то, что знаю я. – Он указал на большой круг. – Посмотри на длину его окружности. Видишь, как увеличилось то, чего я не знаю?».



«Закон прогрессии затруднений», или увеличение поля некомпетентности

Итак, чем больше мы знаем, тем больше нюансов начинаем замечать и тем больше вопросов у нас появляется, – это «закон прогрессии затруднений». Поэтому мы никогда не будем довольны своим уровнем компетенции. А как только скажем, что знаем в этой области все, значит, нужно менять сферу деятельности – не потому, что постигать в ней больше нечего, а потому, что мы перестали развиваться в эту сторону.

Кроме того, «некоторые люди, которых вы встретите в процессе тренинга, чувствуют себя просто обязанными найти в

вас какой-то недостаток, что-то, что низведет “героя” до их уровня. Они не могут позволить другим людям быть великими. Когда недостаток найден, это так или иначе освобождает их от любой ответственности; им больше не нужно учиться у этого опытного человека… Правила этой игры таковы, что когда игрок находит недостаток в тренере, он оказывается абсолютно свободным. Игрок больше не слушает. Репутация тренера испорчена»[16].

И что же теперь делать? Просто нужно проводить тренинги, несмотря на свой страх, и понимать, что вы, естественно, знаете не все. Не старайтесь стоять ***над*** участниками и притворяться гуру. Вы чему-то научились и радостно делитесь этим с другими, при этом и сами учитесь от тренинга к тренингу. Просто сейчас вы находитесь в разных ролях. Тогда все становится легко. И если попадется манипулятор, который захочет вас «уесть», вы можете сказать ему, что не претендуете на абсолютное знание, однако вы хорошо владеете материалом в рамках задач тренинга. А потом спросите: «Для чего вы стараетесь подчеркнуть мою якобы некомпетентность?» Это важный вопрос. Дело в том, что манипулятор не хочет, чтобы кто-то догадался о его неблаговидных замыслах. Он начнет изворачиваться. Но как бы хорошо он это ни делал, все увидят, что он выкручивается. И его старания будут напрасны. Манипуляторов не слишком жалуют, многие участники встанут на вашу сторону.

Страх сильных чувств и их открытого выражения. Если тренер боится сильных эмоций, он может незаметно для себя препятствовать их выражению участниками, а это тормозит развитие доверия и открытости. Здесь простым советом «не бойся» не обойдешься. Надо разобраться в себе: что вас так пугает, когда вы видите яркие переживания? Лучше всего обратиться к психологу. Обычно такой страх имеет глубокие корни.

Первый шаг – признать, что этот страх есть.

Второй – найти причину.

Третий – научиться замечать, как вы препятствуете выражению эмоций у участников.

Четвертый – научиться удерживаться от этих действий. Понятно, что вам придется пережить неприятные моменты, но постепенно тревожность пройдет.

Страх серьезных тем и обсуждений. Этот страх может быть следствием страха сильных чувств, но может иметь и другое происхождение. Тренер может бояться того, что участникам тренинга будет скучно, он боится «грузить» их. Этот страх стоит на убеждении, что тренинг всегда должен развлекать. Конечно,

тренинг должен быть интересным, но это серьезный инструмент для развития личности и сочетает в себе юмор, динамику с трудными, серьезными переживаниями и размышлениями. Если участник не готов развиваться и активно участвует только в разминках, игнорируя серьезные упражнения, вы не можете заставить его делать это. Ваша задача – создать хорошие условия, эффективный стимул для развития, а дальше – все зависит только от участников и их готовности двигаться вперед.

Страх ответственности за судьбу участников. Этот страх испытывают те тренеры, которые как раз склонны брать на себя такую ответственность. Они считают, будто все, что сделают участники после тренинга, – результат этого самого тренинга. Такие ведущие склонны испытывать чувство вины и страдают «синдромом спасательства».

«Спасатель» думает, что он должен все предусмотреть, обо всех позаботиться, ему кажется, что участник о чем-то не догадается, если он не посоветует, в чем-то ошибется, если он не подскажет. Он «за уши» втягивает пассивного участника на тренинг, болезненно переживает сопротивление и «костьми ложится», стремясь доказать полезность каждого упражнения. Он стремится избавить каждого от «лишних» трудностей, взвалив на себя дополнительную ответственность за то, чтобы «всем было хорошо». Не стоит путать это с заботой.

«Спасательство» похоже на мешок, который мы взваливаем на себя и тащим, пока не надорвемся, хотя нас об этом никто не просит. Да никому это и не нужно. А когда надорвемся, что будет? Никто из участников не умрет. Психологически «умрем» мы. Это называется «синдромом выгорания». Кто-то другой будет проводить тренинги или мы будем проводить, но уже без вдохновения, уныло, кисло. Работа тренера строится на партнерстве. И если вы чувствуете, что имеете склонность к «спасательству», вам обязательно надо пойти к психологу. Личностное развитие предполагает преодоление страхов и подобных «синдромов». А если тренер не развивается, вряд ли он сможет эффективно стимулировать это в других.

Каждый раз, когда вы встречаетесь с собственным страхом, вспоминайте слова одной мудрой женщины: «Вы становитесь сильнее, храбрее и увереннее каждый раз, когда останавливаетесь, чтобы взглянуть страху в глаза. Вы должны сделать то, что считаете невозможным» (Элеонора Рузвельт).

Список тем тренингов по социальному и личностному развитию подростка и по профилактике отклоняющегося поведения

Темы тренингов, нацеленных на профилактику отклоняющегося поведения подростков и молодежи, определяются общими стратегическими задачами, о которых мы говорили в разделе 1:

1) информирование о влиянии отклоняющегося поведения на здоровье и жизнь;

2) развитие необходимых личностных качеств и жизненных умений;

3) развитие умения строить межличностные отношения и обучение моделям конструктивной коммуникации.

Более конкретно это выглядит так:

1. ***Инвентаризация представлений подростка о влиянии отклоняющегося поведения (каждый раз имеется в виду конкретный вид отклоняющегося поведения) на все сферы жизни человека.*** Поскольку такая информация в основном известна подросткам, лучше всего именно «инвентаризировать» уже имеющиеся знания через интерактивные беседы и игры, составление схем, таблиц, игры в интервью, ток-шоу, которые можно сопровождать брошюрами, плакатами, таблицами.

Подходят, например, упражнения «Формула неудачника», «Домино».

Кроме того, специальные упражнения помогают в безопасной обстановке пережить тяжелый путь утрат, сопровождающий любой деструктивный образ жизни.

Например, упражнения «Путь утрат», «Гроздь проблем», «Жернова», «Стена».

2. ***Обучение управлению своим эмоциональным состоянием:*** развитие эмоциональной грамотности, обучение умению наслаждаться эмоциональными состояниями без наркотиков, обучение самопомощи при снятии стрессовых напряжений в сложных социальных ситуациях, обучение эмоциональному самовыражению и разрядке – трансовые, релаксационные упражнения с использованием специальной музыки, танцедвигательные упражнения, арт-терапевтические упражнения и др.

Например: ознакомительные упражнения «Планета чувств», «Радуга чувств», «Дерево чувств», «Цветные звуки моего тела»; копинг-приемы (т. е. упражнения, помогающие купировать,

останавливать слишком интенсивные, мешающие эмоции) «Пуленепробиваемый колпак», «Враг на ладони»; упражнения на способы выражения и разрядки эмоций «Танец моих эмоций», «Выколачиваю гнев», «Золотистый поток», «Место личной силы», «Волшебное дерево».

3. ***Развитие самосознания:*** помощь в развитии понимания себя, своих качеств, понимании своих внутренних конфликтов, потребностей, установок и родительских посылов – упражнения по работе с субличностями, образная визуализация, телесноориентированные методы и приемы, упражнения по осознаванию семейной системы, упражнения с использованием метафоры, сказочных образов и др.

Например: «Эмблема», «Я – предмет», «Я – книга», «Клон», «Генеральная уборка», «Триптих», «Вселенная моего Я», «Две моих субличности», «Голос поколений».

4. ***Развитие позитивного мышления, толерантности, уверенности в себе:*** принятие своих качеств, особенностей, отличительных черт, выработка положительного отношения к себе. Обучение приемам позитивного осмысления негативных явлений – упражнения на развитие гибкости мышления, безоценочное восприятие жизни, людей и себя, упражнения на освоение методов поиска позитивного.

Например: «Три на три», «Пересадка сердца», «Четыре квадрата», «Пьедестал и лобное место», «Волшебная ярмарка», «Поиск позитивного».

5. ***Развитие ответственности:*** проживание участником роли жертвы и ответственного человека, создание ситуаций, в которых участнику предлагаются активная и пассивная позиции.

Например: «Жертва и ответственный человек», «Алые паруса», «Сказка о Кощее», «Снежная Королева», «Золушка», «Сказка о моей жизни».

6. Обучение выстраиванию зрелых, партнерских взаимоотношений. Специальные упражнения помогают осознать и обсудить разницу между ответственными отношениями и манипулированием, между независимостью и демонстрацией взрослости – ролевые игры, разыгрывание сказочных сюжетов, упражнения-метафоры, упражнения на взаимодействие.

Например: «Веревочка», «Маг и карлик», «Лежачий камень», «Перестановки», «Спина к спине», перфоманс «Город», социальная игра «Обитаемый остров».

7. ***Обучение программированию успеха, стимуляция предпочтения здорового образа жизни:*** научить стратегическому видению своей жизни, ставить цели, определять задачи, которые нужно решить для их достижения, а эти задачи разделять на

небольшие легко осуществимые шаги – проведение социальных игр, метафор, ролевых упражнений, модераций и др.

Например: «Фьючервей», «Развилка», «Программа успеха».

8. ***Обучение эффективной коммуникации и моделям противостояния негативному влиянию*** – проведение ролевых игр.

Например: «Если бы я был тобой», «Инопланетянин», «Комплимент и поддержка», «Я-высказывание», «Три способа сказать "Нет"», «Пинг-понг» (в упражнение входят модели цивилизованного противостояния негативному влиянию – метод «заезженной пластинки», метод парадоксального согласия), «Метод Франклина», «Трудная ситуация».

9. ***Обучение заботе о своем психологическом здоровье.*** Распространение информации о работе Телефонов доверия и кабинетов психолога. Психологическое просвещение: для чего люди ходят к психологу? Какие проблемы называют психологическими? Как обратиться к психологу?

Например: комплекс упражнений по теме «Телефон доверия и Я».

Упражнения описаны в разделе «Чемодан тренера».

Эффективность программ профилактики напрямую зависит от того, насколько активно они задействуют телесную, эмоциональную, мыслительную и волевую сферы подростка. Другими словами, подросток должен получить возможность:

– переживать самые разные ощущения и эмоции – от страха и гнева до радости и удовольствия;

– анализировать, размышлять, делать выводы, подвергать сомнениям и находить ошибки;

– прилагать усилия, соревноваться, стремиться выиграть, преодолевать сопротивление и побеждать.

Весь этот комплекс должен быть заложен в упражнения и игры, которые тренеры подбирают с учетом того, чтобы программа была наполнена всеми перечисленными компонентами.

Еще одно важное условие – профилактика любого деструктивного поведения в отношении каждого отдельного подростка должна носить комплексный характер. Это означает, что не только для подростков должны проводиться развивающие и просвещающие занятия. Большое значение имеет окружение, в котором они живут: семья (родители и другие родственники), учителя и воспитатели. Описание занятий для родителей и учителей выходит за рамки задач данной книги, однако опыт показывает, что проведение тех же самых упражнений со взрослыми оказывается весьма эффективным и значительно

развивает их в сторону зрелости восприятия своего взаимодействия с тинейджерами, помогает улучшить отношения, сделать их более близкими и доверительными.

Раздел 3
«Чемодан» тренера

О содержимом «чемодана»

Раздел представляет собой возможный арсенал тренера, из которого он может выбирать упражнения и игры, необходимые ему для построения конкретного тренинга.

Все упражнения разделены на тематические модули. Если взять тематический модуль целиком, может получиться целый тренинг (остается добавить разминочные упражнения, процедуры знакомства, завершения и т. д., которые приведены в Модуле 0), поскольку упражнения подобраны таким образом, что тема в них рассматривается в развитии, с разных сторон, с учетом закона «тройного прикосновения». С другой стороны, тренер может выбрать то или иное упражнение по своему усмотрению и включить его в свой репертуар. В общем, содержимым «чемодана» можно пользоваться комплексно, блочно и «штучно».

Кстати, создание модульных коллекций упражнений для практикующих психологов – весьма полезное занятие. Сейчас выпускается множество книг с тренингами и упражнениями, но многие из них так и остаются в наших книжных кладовых – руки не доходят до каждой умной и полезной книжки, когда срочно составляешь (ну уж это как обычно!) очередной тренинг.

А если собрать все имеющееся богатство в модули? В любом виде – на электронных или бумажных носителях. Главное, что как только специалист определился в темах, он просто берет соответствующий модуль – а там все есть! Создание модулей подобно модному сейчас собиранию «подписных подшивок». Так собирают в одну папочку (и даже папочки специальные продаются) по разделам журналы об искусстве. Главное, чем они удобны, – это возможностью постепенного пополнения материалов по каждой теме, без нарушения порядка и последовательности: для подшивки используются папки на разъемных держателях. Ну, по тренингам таких подшивок пока не создали. Не беда. Каждый может сделать это сам. Через пару лет вы будете обладателем уникальной коллекции на все случаи вашей профессиональной жизни.

Теперь несколько слов об авторстве упражнений. На самом деле психологические упражнения могут быть «обычными, так себе», могут быть очень хорошими, а могут быть просто гениальными. Иногда встречаешь новое упражнение и восхищаешься простотой его «линий», глубиной и многогранностью. Ведь упражнение – это не просто «игрушка», это – «высокая технология», без которой не может быть тренинга. И даже не просто «высокая технология», а настоящее

произведение искусства – словно песня.

И так же, как песни, упражнения часто утрачивают имена своих гениальных авторов. Будто народные напевы, они передаются от тренера к тренеру, попутно переживая модификации и трансформации, становятся порой неузнаваемыми, иногда утрачивая, а иногда и приобретая (и опять как в народном творчестве, без авторства) красоту и глубину. А жаль! Как бы хотелось знать имена авторов упражнений «Спина к спине», «Маг и карлик» и многих других. Увы! Может быть, со временем разовьется культура авторства упражнений.

Конечно, от исполнения этих произведений психологического искусства тоже многое зависит. Мы уже говорили, что без грамотно проведенного шеринга упражнение теряет большую часть своей эффективности. Значит, существует еще и искусство исполнения – снова как в музыке, как в песне.

Так вот, по причине «народности» многих упражнений они даны в книге, к великому сожалению, без указания авторства, но с глубочайшим уважением к их безымянным создателям.

В конце раздела приведено несколько готовых программ тренингов с расчасовкой, рассчитанных на разное количество занятий по разным темам. Расписанные программы могут быть особенно полезными для начинающих тренеров или для выполнения экстренных заданий, когда тренеру в конце рабочего дня сообщают, что уже завтра он должен провести тренинг с группой подростков (ситуация, хорошо знакомая специалистам, работающим в государственных учреждениях).

Модуль 1. Инвентаризация представлений подростка о влиянии отклоняющегося поведения на все сферы жизни

Цель модуля: инвентаризация представлений подростков о негативных последствиях отклоняющегося поведения.

Задачи модуля:

– совместный анализ позиции человека, практикующего отклоняющееся поведение;

– информирование и систематизация имеющихся знаний о негативных последствиях отклоняющегося поведения.

Данный модуль в практическом применении должен носить вполне конкретный характер. Мы не можем говорить с подростками об «отклоняющемся» поведении. Мы говорим об агрессивном поведении, о насилии, об употреблении табака, алкоголя и других психоактивных веществ, о правонарушениях и т. д. Поэтому упражнения, приведенные в разделе, нужно каждый раз адаптировать под конкретную тему. Однако изменения нужны лишь в деталях. В целом алгоритм, общий смысл и форма выполнения остаются прежними.

Упражнение 1. Формула неудачника (Е. Емельянова)

Цель: информирование и систематизация представлений, мифов участников о причинах отклоняющегося поведения.

Время: 30 минут.

Материалы: около 100 карточкек формата А6; доска, фломастер; лист ватмана с заранее написанной на нем «формулой неудачника» (см. описание упражнения) – прикрепить во время объяснений; листы А4 с надписями подгрупп «причин» (см. описание упражнения), к которым прикрепляются карточки, заполненные участниками.

Инструкция

Вы все знаете, что отклоняющееся поведение (тренер называет конкретный вид поведения, которому посвящен

тренинг) приводит к негативным для человека последствиям. Почему же тогда люди все-таки практикуют такое поведение? Что заставляет их наносить вред самим себе? Как вы думаете?

(Тренер выслушивает 3–4 участников, затем вводит инструкцию.) Сейчас разделитесь на подгруппы по 4 человека. Каждая подгруппа отвечает на вопрос: «Почему люди все-таки практикуют такое поведение? Что заставляет их наносить вред самим себе?» Возьмите карточки. На каждой карточке напишите по одной причине. Чем больше напишете, тем лучше. На все у вас есть 15 минут.

(Тренер раздает листы формата А6 – 1/4 стандартного листа А4 – каждой подгруппе по 15–20 листов – пусть лучше останутся лишние, чем не хватит.

После выполнения задания тренер предлагает каждой команде делегировать одного участника, чтобы он на доске разместил заполненные карточки. Если нет большой доски, карточки можно раскладывать на полу в центре круга. Тренер следит, чтобы причины, выдвинутые подгруппами, не подвергались критике со стороны других участников.

Представители каждой подгруппы по очереди раскладывают карточки и зачитывают их вслух. Повторяющиеся карточки прикрепляются друг на друга.

Когда все карточки разложены, тренер предлагает частные причины объединить в группы:

1. ***Неудовлетворенность собой и своим состоянием.*** В эту подгруппу можно поместить такие причины, как: «некрасивая внешность», «плохой характер», «застенчивость», «для снятия напряжения», «чтобы забыть, что виноват», «думает, что из него все равно ничего не выйдет» и т. д.

2. ***Неудовлетворенность своими отношениями.*** Это такие причины, как: «ссора с родителями», «любимый человек изменил», «никто не любит», «одиночество», «обида на кого-нибудь» и т. д.

3. ***Неудовлетворенность обстоятельствами своей жизни.*** Примеры: «бедный, и не может никуда поступить учиться, и нет перспектив», «родители заставляют учиться не там, где хочет», «не может найти работу», «нет дома, негде жить, мотается по случайным притонам», «дома все плохо, старается уйти куда попало, лишь бы домой не идти» и т. д.

4. ***Дружба с теми, кто сам таким образом ведет себя.*** Примеры: «все друзья ведут себя так», «приятели не хотят дружить, если не будет делать то же, что и они» и т. д.

5. ***Без видимых причин.*** Примеры: «от скуки», «некуда себя деть», «из любопытства», «просто так, чтобы знать, как это

бывает» и т. д.

6. ***Позиция жертвы.*** Примеры: «приятели пригрозили: или будешь с нами, или прибьем», «заставили насильно» и т. д.

Если карточку можно поместить в две подгруппы, ее копируют и помещают в каждую.)

Подведение итогов

Посмотрите на эти причины. Вы видите, как их много. Получается, что предлогом может послужить любое жизненное затруднение или переживание человека. Смотрите, скука или любопытство – это тоже своеобразная трудность: человек не может с ними справиться. А есть такие люди, у которых в жизни не бывает трудностей? Но ведь известно, что далеко не все люди в случае жизненного затруднения начинают вести себя таким образом. Получается, что некоторые в трудной ситуации выбирают… (определенное отклоняющееся поведение), а другие выбирают какой-то другой способ решения проблемы.

Получается, что. (определенное отклоняющееся поведение) – это такой способ решать свои затруднения, а вернее, способ убежать от их решения. Может быть, человек не знает, как их решать, или ему кажется, что это слишком сложно. Может быть, он начинает жалеть себя и выбирает, как ему кажется, самый простой путь. Те люди, которые выбирают… (определенное отклоняющееся поведение), ничем не отличаются от других: у них столько же способностей, столько же сил, энергии. Они отличаются только своим выбором. Итак, люди делают свой выбор в сторону. (определенного отклоняющегося поведения), а затем стремятся оправдать себя, потому что знают, что многим или некоторым окружающим это не нравится. Чем они оправдывают себя?

1. Они обвиняют окружающих: «Вот если бы они не делали то-то и то-то, я бы не стал., вот пусть знают, что они со мной сделали».

2. Ставят на себе «крест», думают: «Я все равно никчемный человек, ну и пусть я погибну»; «Какая разница, что со мной будет дальше, – я знаю, что ничего хорошего все равно не будет».

3. Представляют себя мучеником, говорят: «Мне так плохо, я должен как-то расслабиться» или «Мне так скучно, надо как-то развлечься».

4. Представляют себя пленником ограничений, искателем приключений, которым мешают получать опыт, их ограничивают, они говорят: «Я должен попробовать все. Почему нельзя?», «Серые будни и ограниченность окружающих мешают мне творчески проявляться, мне нужны экстремальные обстоятельства», «Я

взрослый человек, я сам знаю, что мне можно, а что нельзя», или: «Я бы и не стал, но мои друзья… Отказаться значит, потерять их».

Видите, каждый раз, когда человек старается оправдать свой выбор. (определенного отклоняющегося поведения), он ставит себя в позицию жертвы – его или люди обидели, или судьба, или обстоятельства так сложились, или ему не хватает новых впечатлений (почему я не могу попробовать?).

Давайте запомним следующее.

> Поиск оправданий только создает иллюзию, будто есть особые причины… (определенного отклоняющегося поведения). На самом деле причина только в том, что человек не умеет, а может быть, не хочет решать свое затруднение другим способом. Значит, **есть только одна причина – это выбор самого человека.**

Человек, который делает такой выбор, может быть и сильным, и талантливым, и обладать множеством всяких достоинств. Но как только он начинает жить в соответствии с «формулой неудачника», неудачи начинают преследовать его.

Давайте запомним эти составляющие и саму «формулу неудачника».

> Жизненная трудность + Неумение (нежелание) решать затруднение + Позиция жертвы = Неудачник

А если человек знает составляющие «формулы неудачника», он сможет по своему выбору изменить ее компоненты и тем самым – саму ситуацию.

✓ Комментарии для тренера

Существует мнение, что при обсуждении отклоняющегося поведения не нужно говорить о его причинах, что это ни к чему не ведет, а только закрепляет подростка в его деструктивных позициях. Но миф об «уважительных причинах» так распространен, что любой подросток может перечислить хотя бы несколько. Поэтому нужно говорить об этом, а затем уже опровергать. Если же мы будем замалчивать, обходить стороной этот миф, то он останется. Любой подросток, прошедший тренинг, в таком случае может сказать: «Да, но все-таки иногда есть очень тяжелые причины, когда человек действительно может помочь себе (решить проблему, выйти из трудного положения) только таким способом». И все. Вся ваша профилактика сведется к нулю.

После объяснений тренера общегруппового обсуждения

можно не проводить. Лучше сразу начать проводить другое упражнение с активным участием всех членов группы.

Если тренер использует это упражнение, он обязательно должен включить в тренинг упражнение «Жертва и ответственность» и/или другие упражнения из модуля «Развитие ответственности».

Упражнение 2. Домино (Е. Емельянова)

Цель: инвентаризация представлений подростков о последствиях отклоняющегося поведения.

Время: 25–30 минут.

Материалы: 4 треугольника со сторонами 20–25 см, в центре написано стартовое условие, а по сторонам: «здоровье и эмоциональное состояние», «поведение и взаимоотношения», «жизнь в целом» (см. описание упражнения); 100–120 пустых карточек А6.

Инструкция

Вы все знаете игру в домино. Там каждый следующий ход определяется предшествующим шагом. Сейчас нам предстоит сыграть в своеобразное домино. Разделитесь на 4 подгруппы. Каждой подгруппе я вручаю по большому треугольнику. На каждом написано одно из стартовых условий (далее предлагаются варианты в соответствии с видом отклоняющегося поведения. Например:

Для профилактики злоупотребления психоактивных веществ:

– курение «травки»;

– употребление психотропных таблеток;

– употребление внутривенных наркотиков;

– дружба с наркоманом.

Для профилактики агрессивного поведения:

– оскорбления, нецензурная брань в адрес окружающих;

– действия, унижающие достоинство человека, наносящие ему оскорбление (можно перечислить примеры таких действий);

– физическое насилие (избиения, пытки, причинение боли, нанесение ран, травм);

– дружба с человеком, практикующим агрессивное поведение.)

Теперь каждая подгруппа возьмет стопку пустых карточек (не менее 30 штук) и проведет карточный штурм: это значит, что каждый участник выскажет не менее 3–5 возможных негативных

последствий для того человека, который поступает так, как обозначено на вашем треугольнике. Эти последствия касаются: 1) здоровья и эмоционального состояния; 2) взаимоотношений с людьми и 3) жизни в целом. Все свои предположения вы запишете на карточках. Конечно, вы будете помогать друг другу.

Затем вам нужно будет разложить карточки по мере нарастания вреда, который приносит поведение, обозначенное на вашей карточке. Рядом со стороной треугольника «здоровье и эмоциональное состояние» – карточки с негативными последствиями для здоровья, со сторонами «поведение и взаимоотношения», «жизнь в целом» – с последствиями, изменяющими соответствующие стороны жизни. На все у вас есть 15 минут.

(После выполнения задания.) Давайте посмотрим, что у вас получилось. Пусть кто-то из каждой подгруппы последовательно прочитает то, что вы написали на карточках.

(В случае необходимости тренер предлагает дописать последствия, о которых не упомянули участники, на дополнительных карточках и положить их на определенное место по нарастанию вреда.)

Обсуждение

Что вы можете сказать о будущем человека, который выбирает… ***(определенное отклоняющееся поведение***)?

Здоровье – расстройства сна; – потеря аппетита; – снижение внимания; – ослабление памяти и интеллекта; – болезнь печени, почек; – нарушение кровообращения; – нарушение работы сердца; – нарушение работы мозга; – судороги (ломка); – Вич-инфицирование; – смерть от передозировки, гепатита или СПИДа **Эмоции** – чувство вины; – раздражение; – обидчивость; – агрессивность; – депрессия; – беспричинные страхи; – подозрительность; – ненависть к себе; – апатия, потеря интереса к жизни; – желание умереть	**Поведение** – ложь, обман; – воровство; – грабеж, насилие **Взаимоотношения** – потеря старых друзей, появляются друзья-наркоманы; – конфликты в семье; – отказ от семьи и любимых людей; – все его ненавидят; – вынужден поддерживать отношения с криминальными структурами, чтобы добывать наркотики	**Жизнь в целом** – снижение благосостояния; – не может приобрести профессию и/или построить профессиональную карьеру; – теряет жилье; – совершает грабежи или продает наркотики и попадает в тюрьму; – могут убить другие наркоманы или те преступники, кому он задолжал

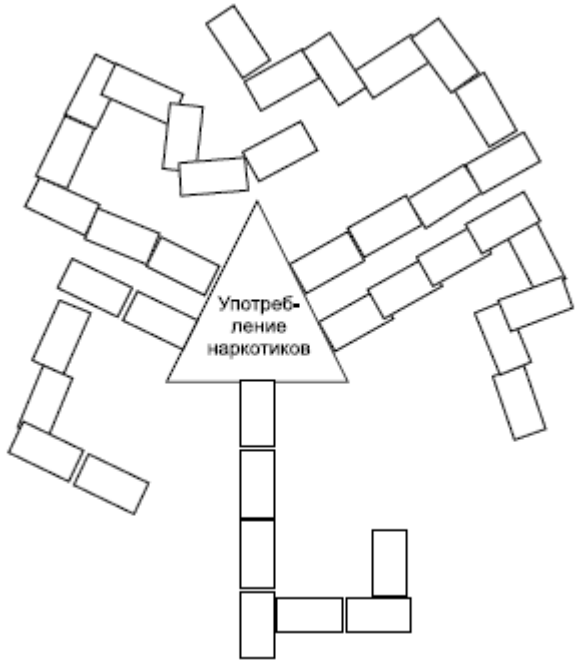
Пример выстраивания карточек

Подведение итогов

(Строится на основе высказываний участников.)

✓ **Комментарии для тренера**

Как правило, подростки прекрасно знают о вреде того, что они делают. Тем не менее в тренингах по профилактике невозможно обойти такую информацию. Поэтому, вместо того чтобы повторять то, что известно всем, можно организовать активную «инвентаризацию» знаний.



Если вам приходится проводить тренинг в группе, участники которой считают тему слишком скучной, можно устроить соревнование: какая подгруппа первая заполнит карточки и выложит их в виде «домино». Такое соревнование проходит весело и является своеобразным энергизатором: включает интерес участников к дальнейшим упражнениям.

Упражнение 3. Путь утрат

Цель: дать участникам возможность в безопасных условиях пережить опыт утрат (часто встречающийся в случае рискованного поведения).

Время: 25–30 минут.

Материалы: карточки из тонкой бумаги (обычной офисной или тетрадной), размером примерно 8х5 см, по 8 карточек каждому участнику.

Инструкция

(Тренер раздает карточки каждому участнику.)

Напишите на первых двух карточках самую любимую еду или лакомство – по одному на каждой карточке. Теперь на следующих двух карточках напишите по одному любимому занятию,

увлечению, хобби. Теперь так же заполните следующие две карточки – напишите на каждой по одной важной жизненной цели или мечте (в случае затруднений тренер может подсказать: «Для кого-то это встреча любимого человека, для кого-то – рождение детей, для кого-то – любимая профессия, для других – достижение солидного материального положения и т. д.»).

На следующих двух карточках напишите имена самых любимых, самых значимых людей (если возникают трудности в выборе, можно на одной карточке написать «неразделимых» для участника людей, например: «родители», «братья» и т. д., в остальных случаях на каждой карточке по одному человеку).

Теперь вы держите в руках нечто очень ценное для вас. Представьте, что в вашей жизни что-то произошло, и в результате вам приходится чем-то пожертвовать. Выберите карточку, на которой написано то, чем вам легче всего пожертвовать. Скомкайте бумажку и бросьте рядом со своим стулом…

Вскоре вам снова приходится чем-то жертвовать. Снова выберите, чем вы теперь готовы пожертвовать. Снова скомкайте бумажку и бросьте рядом со стулом.

Проходит время, и жизнь снова требует жертв. Снова выберите, чем вы готовы пожертвовать. Снова скомкайте бумажку и бросьте рядом.

Кажется, вы оказались на тропе жертв. Придется снова чем-то пожертвовать. Выберите чем. Скомкайте и бросьте рядом.

И снова жертвы. Выбирайте. Комкайте. Бросайте.

Это не все. Жертвы продолжаются. Вы уже стольким пожертвовали! Но придется продолжить.

Это уже не тропа жертв, а целая прорва. Вы снова жертвуете! Выбирайте! Комкайте! Бросайте! Бросайте!!!

(Голос тренера с каждой жертвой все напряженнее. За последней жертвой он идет сам, выхватывая бумажки из рук участников, комкая их и бросая рядом, играя роль Рока.)

Упражнение вызывает сильнейшие эмоции. Тренер делает небольшую паузу. Некоторые могут даже плакать. Некоторые гневно сопротивляются и не комкают последние бумажки, не дают тренеру выхватить их. Сильно настаивать не надо.

(После этого необходимо провести реабилитационную часть. Мягким, теплым голосом (по контрасту с тем, как он приказывал комкать и выбрасывать карточки) тренер говорит следующее.)

Сейчас аккуратно соберите все свои карточки, расправьте их. Вы никого и ничего не потеряли. Представьте перед собой записанное на карточках. Подумайте, как хорошо, что все это есть у вас. Как вы думаете, где ваши близкие находятся в настоящий

момент, что делают? (Выход из упражнения в реальность.)

Обсуждение

Расскажите, что вы пережили во время упражнения. Что бы вы хотели сказать вашим близким после того, как пережили все это?

Подведение итогов

(В тренинге по первичной профилактике наркопотребления.) Вы все знали, что это только игра, упражнение. И все-таки даже сама мысль о возможной потере вызывала сильнейшие чувства, почти горе. Теперь давайте представим, что переживает человек, который теряет все это в реальной жизни.

По мере развития зависимости человек, употребляющий наркотики, теряет в жизни все больше и больше – все приносится в жертву ради получения очередной дозы. Путь наркомана – это путь утрат. И он сам выбрал этот путь.

А что происходит с его родными? Ведь они тоже теряют, они переживают тот же путь утрат! Наркозависимость близкого человека забирает у них одну возможность за другой. Ведь им приходится расплачиваться за долги. Они вынуждены менять свои жизненные планы, отказываться от мечты или важной цели, потому что нужно как-то выручать наркомана. А потом они переживают настоящее горе: практически на их глазах происходит медленное умирание, добровольная гибель любимого человека.

Наркоман сам выбрал свой путь. Это смертельный путь. Но это его выбор. Так он платит за нежелание что-то решать, переживать трудности. А его близкие – они вынуждены проходить путь утрат, хотя они его не выбирали, и трудностей у них прибавилось вдвое. При этом, если спросить любого наркомана, он обязательно будет строить из себя жертву, он озлоблен, и у него нет радости. Он живет во тьме. И он распространяет эту тьму вокруг себя.

(В тренинге по первичной профилактике ВИЧ тренер говорит о пути утрат человека, который оказался ВИЧ-инфицированным из-за незащищенных сексуальных контактов или из-за потребления инъекционных наркотиков общим шприцем.

В тренинге по первичной профилактике противоправного поведения тренер говорит о том, что при попадании человека в колонию он проходит путь утрат, ему приходится долго ждать возвращения возможностей, которые для других людей являются обычными в их повседневной жизни.)

✓ Комментарии для тренера

Это упражнение вызывает сильные переживания. Но это НЕ вредно. Главное – проделать реабилитационную часть. В результате участники переживают всплеск любви к близким. Многие позже рассказывают, что помирились (если была ссора) или сказали родным, что любят их. Участники переосмысливают ценность того, что у них есть, и осознают, как важно беречь эти жизненные ценности.

Упражнение чрезвычайно энергозатратно, поэтому после него нужно ввести веселый, подвижный энергизатор, сделать перерыв. Может проснуться аппетит как компенсация затраченной энергии.

Упражнение 4. Гроздь проблем

Цель: дать участникам возможность в безопасных условиях пережить опыт нарастания трудностей, который часто встречается в жизни человека, практикующего отклоняющееся поведение.

Время: 25 минут.

Материалы: бумажные ободки со скрепками (чтобы удобно надевать на голову) с надписями, соответствующими ролям, которые будут исполнять участники, – например, Родственник, Друг, Проблемы (см. описание упражнения).

Инструкция

Сейчас мы разыграем небольшую сценку. В ней будут участвовать:

– Человек, который выбирает… (определенное отклоняющееся поведение), его Родственник, его Друг и его Проблемы:

– Проблема с финансами (Тренер задает группе вопрос: «В связи с чем возникают финансовые проблемы у такого человека?» Выслушивает несколько ответов.);

– Проблема со здоровьем (В связи с чем возникают проблемы со здоровьем у такого человека?);

– Проблема в отношениях (В связи с чем возникают проблемы в отношениях?);

– Проблема с жизненными перспективами (В связи с чем возникают проблемы с жизненными перспективами?);

– Проблема с личной жизнью (В связи с чем возникают проблемы с личной жизнью?).

Нам нужно 8 человек.

(Тренер раздает бумажные ободки на голову с надписью, соответствующей исполняемой роли.)

Суть сценки заключается в следующем: на Человеке, который выбирает. (определенное отклоняющееся поведение), буквально

повисли все его проблемы, они раздирают его на части. Его пытаются спасать сначала Родственник, потом Друг. Они отдирают от Человека его Проблемы, пытаются освободить его. Но Проблемы сопротивляются. Если же какую-то Проблему удается оторвать от Человека, она тут же повисает на том, кто ее отдирал. Если ему удается вырваться, они снова повисают на Человеке.

Запрещается рвать одежду и наносить вред здоровью участников. Не стоит ломать руки, ставить синяки, рвать волосы и т. д. Ваши действия должны быть активными, интенсивными, но не причиняющими вреда.

Игра будет идти до моего сигнала «Стоп!». Все понятно? Начали!

Обсуждение

Первый круг. Поделитесь своими впечатлениями от того, что только что произошло. Сначала впечатлениями поделятся те, кто исполнял роли, а потом те, кто видел это все со стороны.

Второй круг. Как вы думаете, какой смысл в этом упражнении? Про что оно?

Подведение итогов

Ничто в жизни не дается нам просто так. Если мы хотим успеха, мы прикладываем к этому усилия. Если мы не хотим прикладывать усилия, мы тоже должны заплатить за это, только по-другому. Человек, который выбирает… (определенное отклоняющееся поведение), тоже платит за свой выбор. Вы уже видели, что на самом деле происходит в его жизни. И вы видели, что при этом страдает не только он, но и те люди, которые стремятся ему помочь. Получается, что такой человек не только сам расплачивается за свой выбор, но и заставляет окружающих расплачиваться за него.

✓ Комментарии для тренера

Игра проводится в течение 5-10 минут и останавливается в тот момент, когда игроки устанут или когда уровень агрессии станет слишком высок.

Если группа небольшая и зрителей остается слишком мало (менее 4-х человек), лучше добавить какие-либо роли (какую-то проблему, еще одного родственника или друга) и включить всех в игру.

Упражнение 5. Жернова (Е. Емельянова)

Цель: дать участникам возможность в безопасных условиях пережить опыт ограничений и дискомфорта, часто встречающийся в жизни человека, практикующего отклоняющееся поведение.

Время: 30 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция

Сейчас все, кроме одного человека, встают в круг, расставляют ноги шире плеч, стопы касаются стоп соседа. Вытяните руки вперед, сожмите кулаки. Начинаем размахивать ими вверх-вниз: правая рука вниз, в то же время левая – вверх, потом наоборот. Старайтесь не задевать рук партнера. Ваши руки – это жернова. Попробовали – остановились. Выслушайте, что будет происходить.

Оставшийся вне круга участник по моему сигналу проникнет в круг. Ему придется пробраться между ногами. Внутри круга надо постараться избежать ударов кулаками. Он может присесть, лечь, но только на 5 секунд. Как только он присядет или ляжет, я начну счет. На счет 5 он должен приподняться, согнувшись. Он не должен поднимать голову выше уровня кулаков участников. Он не имеет права выходить за пределы круга, пока кто-то еще не зайдет в круг, чтобы вытолкнуть его.

Я обойду круг «жерновов» и положу кому-нибудь руку на плечо. Это значит: участник должен выйти из круга – круг при этом смыкается – и зайти внутрь круга так же, как это сделал первый участник. Он выталкивает первого игрока, а сам остается в круге. Правила поведения в круге для него те же. Каждый имеет право отказаться зайти внутрь круга три раза, но на четвертый раз он должен зайти.

Затем я кладу руку на плечо следующему игроку, он выходит (если согласен и если еще не отказывался три раза) и идет в круг. И все повторяется.

Это понятно? Те, кто вышел из-под жерновов, встают в круг и опять становятся частью жерновов. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый не зайдет в круг. Ясно? Начали!

Обсуждение

Первый круг. Что вы пережили? Поделитесь впечатлениями.

Второй круг. Как вы думаете, о чем это упражнение? Какие мыс

ли, выводы вы можете сделать?

Подведение итогов

У каждого появился свой опыт выхода из-под жерновов. Но

все вы почувствовали, как это тяжело и неудобно, когда приходится пригибаться, уворачиваться, ждать, когда кто-то спасет. Некоторые говорили, как обидно, что спасать шли не сразу. А те, кто спасал, говорили, что было страшно входить в круг, и не всем хотелось спасать. Но то, что вы пережили, – это и есть жизнь человека, который выбирает… (определенное отклоняющееся поведение), и его семьи.

«Удары судьбы» сыплются на них непрерывно, и это больно. Чтобы увернуться от них, приходится терпеть много неудобств, ограничений. Человек в метафорическом смысле не может жить с поднятой головой. Он согнут и живет в ожидании новых ударов. И далеко не всегда приходит тот, кто хотел бы помочь, спасти.

Часто бывает, что человек, который выбирает. (определенное отклоняющееся поведение), просто перестает пытаться подняться, перестает стремиться встать на ноги, он просто ложится, и ему кажется, что теперь все хорошо. Понимайте эти слова иносказательно. Он перестает куда-то двигаться, стремиться, в метафорическом смысле он просто ползает. Он отказывается от всех желаний, чтобы избежать «ударов судьбы». Но его близкие понимают, что это – начало смерти, начало разложения заживо. Они стараются вытянуть его и сами попадают в жернова.

Получается, что человек, который выбирает… (определенное отклоняющееся поведение), не только сам попадает под удары из-за своего выбора, но и заставляет близких людей получать удары за него.

✓ Комментарии для тренера

Это упражнение будет эффективным, если круг состоит не менее чем из 10–12 человек. Если меньше – кулаки ударяют друг по другу. Если намного больше, между кулаками в центре круга остается много свободного пространства и уворачиваться просто не от чего.

Упражнение не опасно. Во-первых, участники быстро находят нишу близко к полу. Во-вторых, по условиям они не поднимают голову и кулаки ее не задевают. В-третьих, сила, с которой кулаки задевают участника, не велика – кулаки именно задевают, никто не наносит удар специально. Такой контакт чувствителен, но не вреден. Если вы тревожитесь, предупредите участников, что лицо лучше прикрывать (хотя участники и сами это делают).

Упражнение 6. Стена

Цель: дать участникам возможность получить представление о взаимодействии человека, практикующего отклоняющееся

поведение, и общества, а также получить опыт проживания позиции «спасателя» и разделения людей на «плохих» и «хороших».

Время: 40 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция

(Тренер предлагает участникам выбрать себе роли:

– «Плохиши» – 2–3 человека;

– «Хорошиши» – 2–3 человека;

– «Спасатель» – 1 человек;

– «Советчик» – 1 человек;

– «Кирпичики Стены» – все остальные, их должно хватить, чтобы выстроить «стену» достаточной длины.

Если ведущему известен участник с явными склонностями к спасательству, целесообразно предложить роль Спасателя именно ему.)

Теперь послушайте, что нужно делать. Кирпичикам Стены нужно выстроиться в ряд и взяться за руки. За вашими спинами находятся Хорошиши. Перед вашими лицами находятся Плохиши.

Вы можете пропускать свободно всех, кто хочет пройти от Хорошишей к Плохишам, но ни в коем случае не пускайте тех, кто хочет пройти от Плохишей к Хорошишам.

Никому нельзя обходить Стену по сторонам.

Спасатель может находиться там, где он посчитает нужным. Он сам может свободно перемещаться сквозь Стену в обе стороны, но только если он идет один. Если он ведет кого-либо с собой, его тоже не пропускают в сторону Хорошишей. Задача Спасателя – спасать. Кого и от кого (или от чего) – он решает сам.

Рядом со Спасателем всегда находится Советчик. Он помогает Спасателю в его действиях, если согласен с ним, но может пытаться воздействовать на Спасателя, если не согласен с его действиями. Советчик должен следить за тем, чтобы Спасатель не уходил от него. Но он не может перемещаться сквозь Стену свободно. Он, как все, может проходить сквозь Стену только от Хорошишей к Плохишам.

Хорошиши сами определяют, что им делать. Они совершенно свободны. Плохиши тоже могут делать все, что хотят, они тоже свободны. Но они стремятся переманить всех, кто есть вокруг, на свою сторону.

Очень важное условие! Во время игры нельзя разговаривать. Все свои мысли, желания вы можете выражать только с помощью действий.

Игра останавливается по моему сигналу. Начали!

Обсуждение

Расскажите о ваших впечатлениях от игры.

Пусть сначала выскажутся Плохиши, потом Хорошиши, потом Кирпичики Стены – и только потом Советчик, а затем Спасатель.

Подведение итогов

(Строится на основе событий, происшедших во время игры, и на высказываниях участников. Но при этом тренер всегда подводит итог высказываний участников и сам четко формулирует следующие мысли.)

Когда нам говорят, что какой-то человек плохой, у нас автоматически возникают разные реакции по отношению к нему: мы отстраняемся и избегаем его, или мы настроены по отношению к нему враждебно, презрительно, или мы испытываем к нему любопытство и сами хотим попробовать «на вкус» той запретной жизни, которой живет Плохиш.

Так и возникает разделение людей. Ведь Стена в нашей игре – это общественное мнение, это отношение окружающих людей. Если человек попадает на сторону Плохишей, ему трудно вернуться в глазах людей в число Хорошишей. Так устроен социум.

Обратите внимание, Стена стояла спиной к Хорошишам. Почему? А потому, что с ними все в порядке. О них не надо беспокоиться. А почему Стена лицом к Плохишам? Потому что это важно для самосохранения. Самосохранение – закон природы. Это плохо, наверное. Хорошишам, наверное, было бы интереснее, если бы общество больше обращало на них внимания. Но обществу важно обезопасить себя, и поэтому оно всегда обращено лицом к Плохишам. И общество с большим трудом меняет свое мнение. Тот, кто хотя бы однажды был опасен, уже не внушает доверия. И его не пускают к Хорошишам. Он так и остается на подозрении.

Человек, однажды ставший опасным для общества, а потом решивший исправиться, не может рассчитывать, что окружающие люди немедленно начнут доверять ему, будут рады общению с ним. Нет. Этого не будет еще долго, очень долго. И к этому нужно быть готовым.

А что на деле бывает с теми, кто решил встать на путь Хорошишей? Они идут к людям уверенно, радостно, с надеждой, будто говорят им: «Вот, посмотри. Я стал Хорошишом. Теперь я надежный, я многое могу». Но в ответ он видит недоверие, отчуждение. И тогда он обижается, оскорбляется и решает: «Ну и ладно! Вот и буду тогда Плохишом!» Он как будто наказывает

кого-то, как будто мстит кому-то. Но окружающие не виноваты в том, что еще раньше этот человек растоптал их доверие. Да, теперь он собирается жить полноценной жизнью, но людям, для того чтобы их доверие снова возродилось, нужно в пять, а то и в десять раз больше времени, чем на то, чтобы оно было утрачено. И людей нельзя винить за это. Это – закон самосохранения, самый древний и самый сильный закон любого общества.

Однако в обществе всегда есть люди, которые хотят спасти того, кто стал Плохишом. Что из этого получается – вы сами видели. Спасатель всегда всех раздражает, он всем мешает, им недовольны и Плохиши, и Стена, и Хорошиши. Мало того, стремясь делать добро, он фактически приходит к насилию, может стать даже агрессивным. И при этом он совершенно беспомощен. Он спасает, но Плохиши возвращаются назад. Он спасает, но кто-нибудь из Хорошишей из любопытства, из принципа все равно переходит к Плохишам.

Его Советчик тоже либо беспомощен, либо агрессивен. Он Спасатель и Критик одновременно. Он тоже полон благих намерений. В нашей игре по роли, а в жизни по убеждению такие люди считают, что они знают, как нужно сделать так, чтобы спасти. Они спасают Плохишей, спасают Хорошишей от Плохишей, они спасают Спасателей. И что получается?.. Может случиться так, что их благие намерения начинают сеять в обществе еще больше агрессии. Но ведь они действительно желают добра! Почему же так получается?

Потому что нельзя насильно заставить человека стать другим. Он должен САМ, только САМ захотеть стать Хорошишом или хотя бы Стеной. А пока он не хочет или ему все равно, ничего не получается.

А теперь давайте вернемся к людям, которые выбирают… (определенное отклоняющееся поведение). Главное – это не попасть в число людей, которые, пусть невольно, пусть не зная того, придерживаются в жизни формулы неудачника. А если случайно эта формула начала руководить жизнью человека, важно собраться и изменить ее компоненты. Давайте вспомним ее:

Жизненная трудность + Нежелание (неумение) решать затруднение + Позиция жертвы = НЕУДАЧНИК.

Жизненная трудность – это любое обстоятельство, или состояние, или событие, которое нам не нравится, которым мы не удовлетворены. Это может быть и просто скука, и горе, и отсутствие смысла жизни, и отсутствие увлечений, и ссора с родителями, и ссора с любимым человеком, и недовольство собой, и недовольство другими, и неудача в достижении какого-

то желания, и ошибка в решении. В общем, в жизни полно жизненных трудностей.

На самом деле трудности – это задачи, которые ставит перед нами жизнь, чтобы мы могли выйти на новый уровень. Там будут свои трудности, мы их снова решаем и снова переходим на новый уровень. Мы живем, решая жизненные задачи. И какой из этого вывод? Либо мы научимся их решать, и это не станет нас останавливать на пути к тому, что нам нравится и радует. А такого тоже немало! Не меньше, а может быть, и больше, чем жизненных трудностей. Либо мы споткнемся о какую-то кочку, вообразим, что это непреодолимая гора, и сдадимся. Я выбираю путь и радость. А вы?

Неудачниками становятся в основном из-за психологической и социальной неграмотности. Мы с вами постараемся, чтобы слово «неудачник» никогда не имело никакого отношения к нам. Мы с вами постараемся, чтобы нас с полным правом можно было назвать УСПЕШНЫМИ ЛЮДЬМИ.

✓ Комментарии для тренера

Ведущий останавливает игру, когда действия участников принимают острый агрессивный характер или игра заходит в тупик, т. е. участники не предпринимают никаких действий или постоянно повторяют одни и те же действия, не приводящие к определенным результатам.

Возможен вариант игры, когда все Хорошиши оказываются на стороне Плохишей, – это тоже сигнал к остановке игры.

Возможен вариант, когда Стена оказывается полностью разрушенной, и Кирпичики Стены больше не объединены, разбрелись или перестали сдерживать натиск, – это тоже сигнал к окончанию игры. Однако на деле такому разрушению Стены обычно предшествует массированный агрессивный натиск. Если эти действия слишком агрессивны и имеют массовый характер, необходимо немедленно прекратить игру.

В любом случае игра не может продолжаться более 15–20 минут (нужно оставить время на обсуждение).

Выполняя упражнение, участники ведут себя очень по-разному. Они жестикулируют, толкают, стараются силой удерживать кого-то или, наоборот, куда-то тянут, стараются прорвать Стену силой, хитростью, пролезть ползком и т. п. Когда участники задают тренеру вопросы, как им себя вести, он может сказать: «Все инструкции уже даны. Все остальное на ваше усмотрение». Игра проходит всегда весело и очень живо. Плохиши стараются заманить к себе, Хорошиши – к себе. Спасатели часто мечутся, не зная, кого спасать: то ли Хорошишей

от Плохишей, чтобы не переманивали, то ли Плохишей от самих себя, то ли перетащить Плохишей к Хорошишам, то ли изолировать Плохишей от всех. Инструкций в этом направлении давать не надо. Пусть сами определяются. Но что бы они ни делали, все равно остальные участники действуют по-своему. Спасатели часто сами начинают применять насилие или бездействуют, но всегда всех раздражают. Так что потом при обсуждении становится отчетливо видно, почему же все-таки плохо заниматься «спасательством». Ну а Кирпичики Стены тоже ведут себя по-разному. Кто-то «стоит насмерть», кто-то бросает Стену и переходит на чью-то сторону. Это не важно. Важно, что Стена смотрит в сторону Плохишей. Именно они в центре внимания, и поэтому часто Хорошиши начинают скучать и Плохишам легко их переманить к себе. А Плохиши расковываются и пляшут, улюлюкают, играют и т. п. Вот что значит почувствовать себя не скованными правилами.

Потом нужно обсудить это, спросить, что мешало Хорошишам сделать так, чтобы им было весело? Чтобы Плохиши им завидовали, а не наоборот? Ведь Хорошишам тоже можно делать все, что угодно. И часто участники отвечают: «А на нас никто не смотрел». Тогда можно обсудить, как можно сделать жизнь интересной, привлечь к себе внимание и при этом не быть Плохишом.

По-разному проходит эта игра, но всегда оставляет большое впечатление, и участники вовлекаются в глубокое обсуждение. Но, конечно, всегда лучше сперва поиграть в эту игру в качестве участника или провести ее сначала среди коллег. Кстати, взрослые играют не менее азартно.

Модуль 2. Развитие эмоциональной грамотности

Цель модуля: обучение управлению эмоциональным состоянием.

Задачи модуля:

– развитие эмоциональной грамотности;

– обучение способам эмоциональной разрядки и снятия стрессового напряжения;

– обучение приемам эмоционального сдерживания.

Упражнение 7. Планета чувств (Е. Емельянова)

Цель: знакомство участников со структурой эмоциональных переживаний.

Время: 15 минут.

Материалы: лист ватмана с изображением четырех «материков» любой формы, который заранее прикрепляется к доске; цветные стикеры 4-х цветов и маркер для ведущего.

Инструкция

Когда мы хотим рассказать о своих переживаниях, мы говорим: «Я чувствую…» Мы редко задумываемся, что этим словом выражаем совершенно разные процессы, которые в нас происходят. На самом деле, мы переживаем ощущения, драйвы, эмоции и чувства.

Ощущения – это то, что мы чувствуем телом. Например: горячо, холодно, колется, щекотно. (Тренер прикрепляет стикеры одного цвета к материку «Ощущения».)

Драйвы – это напряжение, которое заставляет нас искать возможности удовлетворить потребность. Например: голод, желание спать, желание двигаться, сексуальное желание. (Тренер прикрепляет стикеры другого цвета к материку «Драйвы» (3–4 шт.).

Эмоции – это то, что мы переживаем. Например: радость, страх, гнев. (Прикрепляет стикеры к соответствующему материку.)

Эмоции – это простейшие переживания, хотя они могут быть

очень сильными. Эмоции недолговечны. Они приходят и уходят. Когда они становятся постоянными или длительными, это называется эмоциональным состоянием. Когда они сплетаются, соединяются, мы называем это чувствами.

Чувства – это тоже переживания, но они сложнее эмоций. Например, любовь. Когда мы чувствуем, что любим, на самом деле мы переживаем одновременно много эмоций и чувств – и радость, и тревогу, иногда страх. Ревность – тоже сложное чувство. Когда мы ревнуем, мы боимся потерять человека, обижаемся, сердимся. Или враждебность – мы часто одновременно переживаем и презрение, и гнев, и даже страх или отвращение. Чувства всегда переплетаются с нашими мыслями. (Тренер приклеивает стикеры с надписями.)

Какие еще чувства, эмоции, драйвы и ощущения вы можете назвать? Вы называйте, а я буду писать на стикерах и приклеивать к «материкам» чувств.

Пример расположения «материков» чувств

(Участники отвечают с места. Тренер определяет, что названо, и помещает стикер на соответствующий «материк».)

Ощущения	Драйвы	Эмоции	Чувства
Горячо	Голод	Радость	Любовь
Щекотно	Желание спать	Огорчение	Ревность
Холодно	Сексуальное желание	Удовольствие	Враждебность
Колется	Желание двигаться	Негодование	Ненависть
Больно	Стремление избежать опасности	Тревога	Обожание
Мягко		Страх	Надежда
Жестко	Стремление избежать неприятного, отвратительного	Гнев	Обида
Приятно пахнет		Печаль	Недоверие
Прохладно	Азарт	Вина	Доверие
		Стыд	Счастье

Примеры заполнения «материков»

Теперь давайте разберемся в некоторых тонкостях.

(Вопросы задаются в круг, и после 2–3 ответов (правильных или ошибочных) тренер сообщает правильный ответ.)

– Чем отличается гнев от агрессии? (Гнев – это эмоция, а агрессия – это действия, наносящие вред кому-либо или чему-либо.)

– Чем отличается радость от удовольствия? (Радость – это очень активная эмоция или чувство, она тонизирует, сердце бьется сильнее, хочется двигаться, смеяться. А удовольствие – это переживание спокойное, расслабленное.)

– Чем отличается грусть, печаль от тоски или горя? (Грусть, печаль – это чувства или эмоции тихие, сопровождаются расслаблением. Хотя они и не считаются положительными эмоциями, иногда человек получает удовольствие от грусти. А тоска или горе всегда сопровождаются душевной болью, напряжением, страданием.)

– Чем отличается вина от стыда? (Вина – это чувство, которое мы ощущаем, когда нарушаем внутренние правила, т. е. те, которым мы внутренне следуем. Нам могут говорить: «Ты ни в чем не виноват!» А мы все равно чувствуем вину. А стыд всегда связан с тем, что подумают о нас другие люди. Мы можем не чувствовать вины, но нам все равно бывает стыдно, если мы знаем, что нарушили правила, которые установили люди. Эти чувства часто переплетаются так, что трудно их разделить.)

Обсуждение: не требуется.

Подведение итогов: не требуется.

✓ Комментарии для тренера

Это упражнение носит информативный характер, его нужно

проводить быстро, динамично, иначе участники заскучают.

Упражнение 8. Радуга чувств (Е. Емельянова)

Цель: обучение участников умению осознавать свое эмоциональное состояние.

Время: 30 минут.

Материалы: по два листа А4 на каждого участника; несколько наборов фломастеров, не менее 12 цветов в наборе.

Инструкция

Мы с вами переживаем множество чувств и эмоций. Посмотрите на тот список, который мы составили во время предыдущего упражнения. Возьмите лист бумаги и перепишите их столбиком…

Теперь каждое чувство или эмоцию обозначьте каким-нибудь цветом, каким вам захочется, – главное, чтобы они были разными. Поставьте кружок или квадрат рядом с названием чувства…

А теперь возьмите второй лист бумаги, фломастеры и нарисуйте две радуги. Это будут необычные радуги. В них может быть больше семи цветов или меньше, и цвета могут быть совсем другие.

Одну радугу надо составить из тех чувств и эмоций, которые вы переживаете последние несколько дней – позавчера, вчера, сегодня.

Вторую радугу нужно составить из тех чувств и эмоций, которые вы

переживаете обычно, чаще всего в жизни.

Обсуждение

Удалось ли вам в радуге передать свое эмоциональное состояние? Отличается ли ваше сегодняшнее состояние от обычного? Если да, то чем?

Подведение итогов

Иногда бывает важно разобраться в своем состоянии, понять его. Вы можете использовать для этого радугу.

✓ Комментарии для тренера

Лучше проводить это упражнение сразу после упражнения «Планета чувств».

В арт-терапии (а это арт-терапевтическое упражнение) важен сам процесс и он всегда достаточно глубокий. Рисуя, человек не просто называет чувства, он их осознанно переживает в это время.

Цель упражнения – научить слушать и слышать свои чувства. Многие подростки (да и взрослые) этого не умеют и дифференцировать чувства тоже не умеют, а это важно для того, чтобы понимать свою сигнальную систему, т. е. чувства и причину их возникновения. А анализ как раз и проходит, когда участники отвечают на вопросы тренера. Тренер же не просто выслушивает, но еще и рассматривает вместе с участником его рисунок, задает уточняющие вопросы.

Упражнение 9. Дерево чувств (Е. Емельянова)

Цель: обучение участников дифференциации своего эмоционального состояния.

Время: 30 минут.

Материалы: наборы цветного пластилина для каждого участника; влажные салфетки; листы плотной бумаги или картон для основы под пластилин.

Инструкция

Вспомните какое-нибудь событие или ситуацию из жизни, которые до сих пор вызывают у вас сильные негативные эмоции и чувства. Представьте эту «картинку» и постарайтесь понять, какие именно чувства вы переживаете.

Возьмите пластилин и начните лепить дерево. Вылепите ствол – это вы сами. Потом вылепите ветви – это различные события вашей жизни. Их, конечно, много. Затем обозначьте ту ветвь, которая вызвала у вас сильные негативные эмоции.

Начните лепить плоды – это ваши эмоции в данной ситуации. Для каждого отдельного чувства и эмоции определите свой цвет и свою форму. Вылепите сочетание чувств, которое вы испытываете. Поместите эти эмоции на ту ветвь, которую вы обозначили особо.

Внизу ствола вылепите корни, которые питают именно ту ветвь, с которой вы работаете. Корни – это причины событий, которые вызвали ваши эмоции (их обозначьте одним цветом), и это ваше отношение к ним, ваши мысли про эти события. Сформулируйте их и для каждой мысли вылепите корень. Если при этом ваши чувства как-то изменятся, поместите новый плод на соответствующую ветку.

Теперь вспомните какое-то хорошее событие. И поступите с ним так же, как и с неприятным. Вылепите разноцветные плоды и корни.

Обсуждение

Поделитесь переживаниями, которые вы испытывали во время выполнения упражнения. Скажите, что полезного именно для вас было в этом упражнении.

Подведение итогов

Для того чтобы разобраться в какой-то ситуации, избавиться от негативных эмоций, можно использовать это упражнение.

✓ Комментарии для тренера

Пластилин можно заменить цветной бумагой, ножницами и клеем. Но пластилин намного эффективнее, так как он позволяет мять, сжимать, ломать, переделывать плоды, можно даже смять все ветки и все начать сначала. Эта моторика важна для ***проработки*** эмоций, что можно сделать косвенной задачей упражнения.

При обсуждении данного упражнения (впрочем, как и всех остальных) важно разделить эмоциональное впечатление от рационального осмысления полезности полученного опыта.

Упражнение 10. Цветные звуки моего тела

Цель: обучение участников умению чувствовать свое тело, ощущать и выражать свое состояние.

Время: 60 минут.

Материалы: листы А2 для каждого участника; акварельные краски или гуашь, кисти; фломастеры; баночки для воды; 2 ведра: с чистой водой и пустое (куда можно будет сливать грязную воду, чтобы сменить ее в баночке).

Инструкция

Часть 1. Знаете ли вы, что наше тело может звучать, как целый оркестр? Каждая часть тела: голова, руки, ноги, грудь, живот, даже спина звучит по-своему. Нужно только уметь его слушать. И это не сложно. Давайте послушаем тело прямо сейчас.

Сядьте удобно, расслабьтесь. Закройте глаза. Сейчас я буду говорить, на чем сосредоточиться, а вы начинайте слушать свое тело.

Итак, послушайте свое темя… Представьте себе, какая мелодия или просто звуки могут звучать внутри вас. Эта мелодия или звуки возникнут в вашем представлении сами собой. Не прогоняйте их. Просто слушайте…

Теперь сосредоточьтесь на затылке…

Теперь сосредоточьтесь на своих глазах… Слушайте их…

Теперь сосредоточьтесь на губах.

Перейдите к носу…

Теперь послушайте свою шею…

Теперь – плечи…

Теперь перейдите к рукам…

Послушайте грудь… спину…

Прислушайтесь к своему животу… пояснице…

Теперь прислушайтесь к своим ягодицам… к половым органам… (эту часть в разнополой группе подростков лучше пропустить)

Теперь послушайте свои ноги… Отдельно послушайте стопы…

А теперь постарайтесь послушать все тело целиком…

Теперь откройте глаза.

Обсуждение

Поделитесь своими впечатлениями.

✓ Комментарии для тренера

Голос тренера должен звучать спокойно, приглушенно и при этом совсем обычно. Не стоит произносить слова «загробным» голосом. Это смешит. На каждую следующую зону нужно переходить секунд через 20. Общая длительность «слушания» 6 минут.

При обсуждении тренер может обращать внимание на то, что «беззвучные» места – это те части тела, которые мы плохо сознаем, а может быть, в этом месте существуют мышечные зажимы. Но иногда человек просто не умеет слышать звуки. У него все тело «молчит». Такому участнику можно порекомендовать потренироваться дома. Обычно после нескольких тренировок тело начинает «звучать».

Вообще молчащие участки – это яркий диагностический признак, требующий психотерапевтической работы с мышечными зажимами, с запретами и страхами. Но на тренинге мы, конечно, не интерпретируем «глухоту». В крайнем случае, если это вызывает беспокойство самого участника, наедине после тренинга мы можем порекомендовать ему работу с психологом, знакомым с телесноориентированной психотерапией.

Инструкция

Часть 2. Мы можем не только слышать свое тело, но и видеть его в красках. Сейчас возьмите ватман, кисти, краски, налейте воды в стаканы.

Нарисуйте фломастером на всем пространстве ватмана силуэт вашего тела: как будто вы легли, а вас обвели, только в

уменьшенном размере.

С помощью красок изобразите, как вы ощущаете каждый участок тела. Для этого, сфокусировав внимание на ощущении в данном участке головы или тела, слушайте его звучание и одновременно смотрите, какой образ и какого цвета возник перед вашим внутренним взором. Постарайтесь нарисовать этот образ, используя эти цвета, внутри силуэта. Не заботьтесь, чтобы образ был изображен точно. Пусть будет, как получится. Это лишь символ того, что вы чувствуете. Так, постепенно, закрасьте весь силуэт.

Обсуждение

Покажите, что у вас получилось. Какие участки вам не нравятся? Почему? Где вы видите диссонанс? В чем он выражается? Какие участки тела вам нравятся? Расскажите, что, по вашему мнению, означают цвета, которые вы взяли для каждой части.

Подведение итогов

Когда вы делаете такие упражнения, вы не только начинаете лучше понимать свое состояние, выражать его без слов, но и снимаете стрессовое напряжение.

Например, если вы из-за чего-нибудь расстроились, вы можете сесть, «послушать» тело, а потом выразить чувства цветом. Может быть, ваши краски будут темными, а звуки не слишком мелодичными – все равно это поможет вам снять излишнее напряжение, а потом вы сможете обдумать все более спокойно.

✓ Комментарии для тренера

При создании рисунка можно включить фоновую музыку. Она должна носить нейтральный характер. Лучше всего, если это будет трансовая музыка (не путайте с релаксационной – например, звуки природы не подойдут). Такая музыка вообще-то больше напоминает некое приятное сочетание звуков, а не мелодию.

В зависимости от состояния каждый ощущает эту музыку по-своему: кому-то кажется, что она грустная, кому-то – что веселая.

Рисунки участников – очень хорошая диагностика для психологов. Но в тренинговой группе для подростков не стоит озвучивать ваши наблюдения. Если есть время и вам кажется это необходимым, вы можете стимулировать выражение чувств. Например: «Катя, я вижу, что большая часть силуэта закрашена в черный, коричневый, фиолетовый тона. С чем это связано? Какие

чувства и ощущения ты выразила? Ты можешь рассказать об этом?» Вообще приведенный здесь пример – серьезный сигнал тревоги. Если в группе есть такой участник, найдите возможность побеседовать с ним после занятия. Это – признаки тяжелой болезни или глубокой депрессии. Такому участнику срочно нужна индивидуальная помощь психолога.

Сочетание черного и бордового или интенсивно-красного в большом количестве говорит о накопившейся и не выраженной боли, обиде, гневе. Это тоже тревожный признак. Постарайтесь наедине поговорить с этим участником, прояснить свои предположения и, если они подтвердятся, убедить его обратиться к психологу.

Упражнение 11. Золотистый поток

Цель: обучение участников приемам снятия стрессового напряжения.

Время: 20 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция

Сядьте удобно, руки свесьте вниз, пусть они висят свободно. Закройте глаза и послушайте свое дыхание: вдох и выдох…

Теперь золотистый поток спускается по лицу и затылку…

Вот он переместился к шее и по ней медленно стекает к плечам, оставляя после себя чистоту…

Вы чувствуете, как ваши плечи расслабляются, тяжелеют… Вот золотистый поток спускается по вашим рукам… Они тяжелые… И вы видите, как из кончиков пальцев стекает что-то мутное… Это то лишнее, что накопилось в вас… Смотрите, как золотистый сверкающий поток выталкивает это… И вот наконец поток с кончиков ваших пальцев сливается вниз такой же чистый, золотистый…

Вы снова возвращаетесь к плечам и наблюдаете, как светящийся поток стекает по вашей груди, по вашим легким… И вы чувствуете, как расправляется ваша грудная клетка, разворачиваются плечи…

Поток льется по позвоночнику, и тот будто освобождается от чего-то… Распрямляется… Затем поток устремляется вниз… Он очищает таз…

Теперь он стекает по ногам… Очень медленно он продвигается от бедер к коленям… Вы чувствуете, как тяжелеют ваши ноги…

От коленей – к стопам… По стопам он вытекает наружу… вы

видите вытекающий мутный поток… И золотистый поток продолжает вымывать все лишнее… До тех пор, пока наружу не начнет вытекать такой же золотистый, искрящийся поток света…

Медленно откройте глаза… Здравствуйте, очень чистые, золотисто-светящиеся люди!

Обсуждение

Поделитесь впечатлениями.

Подведение итогов

Это простой и очень эффективный способ снятия стрессового напряжения. Когда вы слишком расстроены или обижены либо вы напряжены, сердитесь, тревожитесь, вы можете использовать это упражнение. Когда вы слишком злы, не принимайте решение, пока не снимете излишнее напряжение и не успокоитесь. Для этого можно использовать и это упражнение, и упражнение «Цветные звуки моего тела», и другие упражнения. Если немного потренироваться, вы сможете проделывать его все с более приятными ощущениями. А если надо, вы сможете проделывать его очень быстро.

✓ Комментарии для тренера

Голос тренера должен звучать спокойно, приглушенно и при этом совсем обычно. Не стоит произносить слова «загробным» голосом. Это смешит. На каждую следующую зону нужно переходить секунд через 10.

Упражнение 12. Место личной силы

Цель: обучение участников приемам снятия стрессового напряжения.

Время: 20 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция

Сядьте удобно, руки свесьте вниз, пусть они висят свободно вдоль тела. Закройте глаза и послушайте свое дыхание: вдох и выдох…

Теперь представьте, что к вам подлетает облако – очень белое, пушистое. Оно приглашает вас прикоснуться к нему. Вы касаетесь, и оказывается, что оно мягкое, но упругое… Вы заходите на облако, и оно принимает форму удобного кресла, обтекающего ваше тело. Вы удобно устроились, и облако начало медленно двигаться… Это похоже на лодку, которая слегка

покачивается на волнах… Только облако плывет по небу…

Вы летите и смотрите на картины, проносящиеся под вами… Вы летите над островом… Он зеленый, много деревьев, много травы… Вы видите как поблескивает голубое озеро… Плещется вода…

Вы медленно спускаетесь и выходите из облака… Вы ступаете босиком по мягкой шелковой траве… Оглядываетесь…

Посмотрите, какое место вам больше всего нравится?.. Идите туда… Теперь вы можете лечь на траву… Трава мягкая, немного прохладная, но не холодная… Вам хорошо…

Вы чувствуете, как сама земля делится с вами своей силой… Вы чувствуете, как она вливается в вас… как каждая клеточка радуется, распрямляется… Земля любит вас… Трава нежно гладит вас… Вы полностью насыщаетесь силой, любовью и нежностью…

Вы медленно встаете и идете к облаку. Оно готово к полету… Вы садитесь в него… и летите… И вот вы снова здесь…

Медленно откройте глаза… С прибытием вас!..

Обсуждение

Поделитесь впечатлениями.

Подведение итогов и комментарии для тренера – см. упражнение 11.

Упражнение 13. Волшебное дерево

Цель: обучение участников приемам снятия стрессового напряжения.

Время: 20 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция

Сядьте удобно, руки свесьте вниз, пусть они висят свободно вдоль тела. Закройте глаза и послушайте свое дыхание: вдох-выдох, вдох-выдох…

Теперь представьте, что вы на лесной поляне. Вы видите на ней несколько разных деревьев… Одно вам нравится больше всех, и вы идете к нему… Вы трогаете ладонью его кору… Теперь вы подходите к нему вплотную… Обнимаете его…

Вы чувствуете, как бегут соки по стволу… Это целебные соки. Они наполняют энергией. Вы чувствуете, что дерево почувствовало вас и направило к вам свои соки…

Соки втекают в вас по всему телу… Они пропитывают вас…

Каждая клеточка вашего тела наполняется и радостно разворачивается… Вы наполнены силой дерева…

Вы делаете шаг назад… Вы благодарно гладите дерево по коре… Теперь это ваше дерево… Дайте ему имя…

Попрощайтесь с ним. Вы еще придете к нему… А сейчас откройте глаза…

Обсуждение

Поделитесь впечатлениями.

Подведение итогов и комментарии для тренера – см. упражнение 11. Общая длительность упражнения – 2–3 минуты.

Упражнение 14. Пуленепробиваемый колпак

Цель: обучение участников приемам эмоционального сдерживания.

Время: 25 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция

Вам наверняка приходилось кипеть от возмущения в какой-то ситуации, но вы не могли его выразить, потому что понимали, что стоит вам только выразить его, как конфликт усилится, или вы напрочь испортите отношения, или вы слишком многим рискуете. В общем, внутри все кипит, а снаружи… Увы! Часто сил не хватает, чтобы сдержаться… со всеми вытекающими последствиями.

Но на самом деле есть приемы, которые позволяют не только удержаться от агрессивных выпадов, но и чужие выпады сделать не такими болезненными.

Например, на вас кто-то кричит, вы чувствуете, что это несправедливо, но вам нужно сдержаться. Тогда вы мысленно надеваете прозрачный пуленепробиваемый колпак на того, кто говорит нечто обидное. Вы видите, как он машет руками, шевелит губами под этим колпаком, но вы знаете, что его слова, которые раньше вонзались в вас как стрелы, уже не могут пролететь сквозь пуленепробиваемый сверхпрочный пластик.

Еще можно представить, что такая полусфера находится на вас. Она достаточно просторная и прочная. Стрелы противника ее не пробьют. Голос противника становится глуше. Вы в безопасности и даже можете расслабиться и подождать, когда у него закончатся силы и он замолчит.

Сейчас разделитесь на пары. Сначала один из пары будет кричать – что хотите, только воздерживайтесь от нецензурных

выражений. А второй в это время мысленно наденет на него колпак. По моему знаку поменяетесь ролями. Начали!

(На эту часть упражнения дается 4–6 минут – по 2–3 минуты в каждой роли.)

Теперь поменяйтесь партнерами. Снова один из вас будет кричать, может даже ногами потопать, а второй «наденет» на себя полусферу. По моему знаку поменяетесь ролями. Начали!

(На эту часть упражнения дается 4–6 минут – по 2–3 минуты в каждой роли.)

Обсуждение

Поделитесь впечатлениями.

Подведение итогов

Чтобы это упражнение работало безотказно, нужно немного потренироваться. Оно может стать очень эффективным инструментом. Представьте себя со стороны. Кто-то орет на вас или «брызжет ядом», а вы сохраняете спокойствие. Это красиво, не правда ли? И кроме того, такая невозмутимость вызывает уважение. Так что тренируйтесь.

✓ Комментарии для тренера

В этом упражнении участники вдоволь накричатся и натопаются. Это полезно для разрядки интеллектуального напряжения, но иногда оно перевозбуждает. Поэтому после него выберите упражнение поспокойнее или сделайте перерыв.

Упражнение 15. Враг на ладони

Цель: обучение участников приемам эмоционального сдерживания.

Время: 20 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция

Предположим, ваш противник не кричит на вас, а старается унизить. Он считает себя таким великим! И чтобы быть уверенным в этом, старается заставить вас почувствовать себя ничтожеством. Естественно, вы кипите, но не всегда бывает полезно нападать в ответ, потому что это – то, что нужно противнику: он как раз хочет показать всем, какой вы «псих» или что-то в том же роде. Только ваше спокойное поведение и уверенность может свести к нулю все старания противника. Но как удержать себя? Есть один способ.

Вы представляете себе противника очень маленьким, буквально игрушечным. Потом вы представляете, что он стоит или сидит у вас на ладони и тоненьким голоском говорит всякие гадости. Вы прекрасно знаете, что его очень просто прихлопнуть, но вам забавно, и вы наблюдаете, как тот воображает себя большим. Понятно?

Сейчас разделитесь на пары. Один партнер начнет говорить всякие гадости. Придумайте сами. Только не используйте нецензурных выражений. Все участники должны понимать, что это упражнение и слова говорятся только для того, чтобы потренировать партнера. Поэтому не старайтесь по-настоящему обидеть партнера, а партнер должен понимать, что это просто упражнение.

По моему сигналу вы поменяетесь ролями. Начали!

(На это упражнение дается 4–6 минут – по 2–3 минуты в каждой роли.)

Обсуждение

Поделитесь впечатлениями.

Подведение итогов

Чтобы это упражнение работало безотказно, нужно тренироваться. Тренируйтесь всякий раз, когда представится возможность.

Но стоит запомнить, что этот прием нужен для сохранения спокойствия в сложной ситуации, когда у вас нет другого выхода. Когда вы выйдете из этой ситуации, вам все-таки придется подумать, стоит ли общаться с человеком, который вас постоянно унижает. Если же общение необходимо, нужно найти возможность обсудить, как вам построить отношения по-другому.

Упражнение 16. Танец моих эмоций

Цель: обучение участников способам выражения эмоций безопасным, социально приемлемым способом.

Время: 40 минут.

Материалы: музыкальное сопровождение. Лучше всего подходит тантрическая музыка, «тамтамы».

Инструкция

Вам всем, наверное, знакомо состояние, когда так и хочется двинуть кулаком об стол или что-нибудь разбить. Чаще всего мы себе этого не позволяем. Иногда бывает такое состояние, когда человек сгибается и раскачивается из стороны в сторону, или

когда он стонет, или воет, или кричит без слов. Но когда человек переживает такие сильные эмоции, ему приходится сдерживаться – чтобы не пугать людей, из-за того, что не хочется, чтобы кто-то знал о переживаниях, из-за того, что это неприлично и т. д.

Однако не выраженные эмоции никуда не уходят. Они «записаны» в нашем теле, как на магнитофон: во время эмоций изменяется химический состав крови, передаются импульсы в мышцы. Это для того чтобы человек мог действовать в соответствии с эмоцией. А когда действий не происходит, все это напряжение сохраняется, остаются очаги мышечного напряжения. Если они накапливаются, то состояние человека постепенно ухудшается. Даже когда все в порядке, настроение у него может оставаться плохим. Это результат сигналов, которые продолжают поступать в мозг от напряженных мышц.

Конечно, мы должны думать об окружающих людях и не всегда можем выразить свои эмоции немедленно. Но позже, когда мы окажемся наедине с собой, мы можем позаботиться о том, чтобы негативные эмоции не оставались в нашем теле, как хроническая болезнь.

Иногда для этого достаточно поплакать. Кстати, плакать навзрыд очень полезно для здоровья. Природа специально предусмотрела такой механизм для разрядки негативного напряжения. Так же полезно хохотать «до упада». Но не всегда «хохочется», когда выть хочется. А еще можно выразить эмоции с помощью тела, т. е. делая разные движения. Например, мы можем сгибаться, скрючиваться, завинчиваться винтом, вытягиваться, как струна. Это своеобразный «танец эмоций». Тело само подсказывает, какие движения оно хочет делать. Нужно только его слушать. В танце можно выразить тоску, вину, гнев, обиду, страх, тревогу, ревность и многие другие чувства – и неприятные, и хорошие. Давайте сейчас попробуем это сделать.

Вспомните о каком-нибудь своем переживании. Постарайтесь понять, что за чувства вы испытывали, а может быть, переживаете до сих пор. Сейчас я поставлю музыку. Она нейтральная. В ней каждый услышит то, что соответствует его состоянию.

Вы можете немного прислушаться к ней, а потом вставайте и начинайте танцевать. Сначала обычно, с привычными для вас движениями. А сами в это время слушайте свое тело. Через некоторое время я выключу (приглушу) свет – это сигнал, что пора переходить к необычным движениям – тем, которые будут выражать ваши чувства. Если вы стесняетесь, закройте глаза, отвернитесь от всех. Это танец не для зрителей, а для души. Начинаем.

(Танец продолжается 15–20 минут, из которых «вхождению в

музыку» отводится 5 минут.)

Обсуждение

Поделитесь впечатлениями.

Подведение итогов

Теперь вы видите, что танец помогает проживать эмоции, а иногда помогает почувствовать то, что вы, возможно, скрывали от самих себя. Так получилось у тех, кто начинал, не особенно представляя, про что он будет танцевать, а потом вдруг появились чувства и воспоминания. И оказалось, что еще не все пережито. Устраивайте иногда такие танцы у себя дома, и вам будет легче переносить негативные чувства, которые по каким-то причинам нельзя выражать открыто.

✓ Комментарии для тренера

Если упражнение проводится днем, то нужно позаботиться о том, чтобы можно было занавесить окна. Полумрак – важное условие раскрепощения участников. Если вы занимаетесь при электрическом свете, запаситесь настольной лампой, которую нужно будет включить перед тем, как вы выключите общее освещение.

Это упражнение можно проводить только в группе с достаточно развитым доверием. В нем не очень охотно участвуют лица мужского пола. Им трудно раскрепощаться прилюдно. Это – общая беда: мужчины вообще с большим трудом эмоционально раскрываются в группе. Даже при индивидуальном контакте не у всех это получается сразу. Такова дань полоролевому менталитету. Настаивать на исполнении танца не стоит, хотя предложить преодолеть свое стеснение и начать танцевать все-таки нужно.

В начале «общего» танца и при переходе к «танцу эмоций» тренер может присоединиться к участникам и подать пример раскрепощенности. Когда участники сосредоточатся на себе, тренер может потихоньку выйти из танца.

По истечении времени тренер сначала убавляет громкость музыки, через 30–40 секунд выключает совсем, и только когда все участники останавливаются, он предлагает всем рассесться по местам, а потом уже включает общий свет.

Упражнение 17. Выколачиваю гнев

Цель: обучение участников способам выражения эмоций безопасным, социально-приемлемым способом.

Время: 30 минут.

Материалы: старые боксерские груши, спортивные маты или толстые кипы старых газет – по одной на каждого участника; скалки для участников.

Это упражнение очень полезно, и о нем по крайней мере нужно рассказать. Но включать его в тренинги стоит только тогда, когда есть возможность обеспечить участников чем-то, что послужит им боксерскими грушами (скалки они могут принести из дома). Вместо боксерских груш можно использовать толстые кипы связанных газет – по одной кипе для каждого участника, старые спортивные маты, старые одеяла и т. д.

Инструкция

Вы, наверное, знаете, что японцы первыми придумали таких надувных кукол, которые можно колотить, если ты очень зол. И при этом ты не ударишься, и тот, кого ты мысленно колотишь, не подаст на тебя в суд за членовредительство. Хорошо! Поколотил, душу отвел, и при этом все целы.

Ну вот… Японцам хорошо. А нам-то что делать, если очень уж «достал» нас какой-то человек? Мы же люди цивилизованные, да и в тюрьме сидеть не хочется. Получается, что мы должны весь этот гнев держать в себе. А мы уже знаем, что это вредно. Да и не всегда удается сдержаться, и мы срываемся на кого-то, кто послабее. Фу, как стыдно! А что делать?!

Выход есть. Мы тоже можем колотить что-нибудь. Не просто кулаками, а скалкой! Например, боксерскую грушу. Или обыкновенную кипу старых газет. Или старое одеяло, связанное валиком. Его мы можем еще и пинать со всей силы.

Сейчас мы займемся выколачиванием своего гнева. Кладите перед собой кипу газет (боксерскую грушу, спортивный мат). Берите скалку и колотите ею изо всех сил. Еще и кричать можете: «Вот тебе! Вот тебе!» Начали!

(Упражнение длится около 15 минут.)

Обсуждение

Поделитесь впечатлениями.

Подведение итогов

Гнев – наиболее опасная эмоция и для самого человека, и для его окружающих. Но с другой стороны, гнев – это нормальная эмоция, и мы имеем право его переживать. Поэтому дома всегда нужно иметь такой «валик для битья». Тогда нам не придется

использовать для этого людей. А еще, когда мы будем злиться, мысль о валике для битья поможет нам сдержаться. Потом мы придем домой и… ох и достанется же этому валику!

✓ **Комментарии для тренера**

Между участниками должно быть достаточное расстояние, чтобы они не задевали друг друга.

Упражнение энергозатратное. После него нужен перерыв: убрать растерзанные газеты (или боксерские груши, маты), привести себя в порядок, попить, отдышаться. Следующее упражнение должно быть спокойным.

Модуль 3. Развитие самосознания

Цель модуля: помощь в развитии понимания себя, своих потребностей, реакций.

Задачи модуля:

– обучение способам осознания и анализа своего внутреннего мира;

– обучение методам разрешения внутренних конфликтов;

– обучение методам проявления и анализа установок, влияющих на жизнь.

Упражнение 18. Эмблема

Цель: «инвентаризация» качеств личности.

Время: 40 минут.

Материалы: ножницы, цветная бумага, клей, фломастеры.

Инструкция

Сейчас каждый сделает эмблему своей личности. В ней вы символически изобразите то, что считаете в себе самым главным: какие-то качества, свойства характера. Берите бумагу, ножницы, клей и приступайте. У вас 15 минут.

(Когда эмблемы будут готовы, тренер предлагает следующее.)

Посмотрите на эмблемы друг друга и найдите похожие – по цветам, по сочетанию форм, по размеру и т. п.

(После того как участники объединились по внешней похожести, тренер предлагает им рассказать о своих эмблемах.)

Те, кто нашел похожие эмблемы, сядьте рядом. Теперь давайте расскажем, что же символически изображено на ваших эмблемах, какими фигурами вы это изобразили, какие цвета использовали.

(После объяснений тренер резюмирует.)

Теперь некоторые из вас могут понять, что ошиблись в выборе партнеров, когда пользовались только внешними признаками эмблемы. Так часто бывает. Мы иногда выражаем одними и теми же средствами разные вещи. Теперь снова пересядьте: сядьте рядом с теми участниками, которые выражали похожие качества, только другим способом.

Подведение итогов

Люди издавна используют эмблемы для того, чтобы показать качества, особенности, которыми они гордятся. Так создавались гербы знатных родов, городов, стран. Так же может выразить себя

и человек.

Ваши эмблемы могут со временем меняться. Например, вы можете делать такую эмблему раз в полгода, раз в год или раз в три года. Каждый раз, когда будете создавать новую эмблему, вы будете задумываться о том, что сейчас в вас появилось такого, чего не было прежде. А что исчезло или изменилось? Это будет символическая история жизни. По эмблемам вы будете замечать, как вы меняетесь.

Упражнение 19. Я – предмет

Цель: помочь участникам проявить неосознаваемые желания.
Время: 40 минут.
Материалы: не требуются.

Инструкция

Представьте, что вы – некий предмет, вещь, какое-то явление природы. Лучше всего остановиться на том, что первое пришло в голову. Подумайте 5-10 минут и ответьте на следующие вопросы, можете коротко записать то, что хотите сказать.

– Какова история вашей жизни? Где вы находитесь?

– Что происходит вокруг вас, и как вы к этому относитесь?

У кого-то может получиться грустный рассказ, у кого-то веселый. Не придумывайте ничего специально. Пусть в рассказе будет только то, что сразу пришло в голову.

(После выполнения задания тренер предлагает участникам следующее.)

Сейчас каждый расскажет о себе от имени предмета или явления природы. Например: «Я – ветер. Я путешествую по всей земле… и т. д.»

Каждому мы можем задать по 3–5 вопросов. Вопросы могут задавать все участники. Они должны касаться чего-то важного, что вы заметили в рассказе.

Обсуждение

Что вы смогли понять для себя при выполнении этого упражнения?

Подведение итогов

Оно или не требуется, или может содержать нечто важное, вытекающее из высказываний участников.

✓ Комментарии для тренера

Нужно тщательно следить, чтобы участники говорили не ***о***

предмете, а ***от имени*** предмета.

Если участники затрудняются, какие вопросы нужно задать очередному «предмету» или «явлению», тренер может сам подать пример. Вопросы должны касаться сущностных, смысловых аспектов.

Например, участница говорит: «Я – облако. Я плыву высоко над землей и смотрю, как там красиво. Если я вижу, что кому-то очень жарко, я делаю ему тень. Если я вижу, что цветы завяли, я поливаю их легким дождиком. Мне нравится свободно летать над землей и делать добро».

Ведущий может задать участнице следующие вопросы: «Облако, ты летаешь одна или рядом с тобой кто-то есть? Что ты будешь делать, если в тебе не останется влаги и ты не сможешь помогать людям? Если окажется, что поливать ничего не нужно, будет ли тебе интересно летать по небу? Обычно люди не благодарят облака, а иногда даже ругают: зачем пошел этот дождь! Тебе бы хотелось, чтобы люди благодарили тебя?»

Упражнение 20. Я – книга [17]

Цель: «инвентаризация» жизненного опыта участников.
Время: 30 минут.
Материалы: не требуются.

Инструкция

Представьте, что вы – книга. Подумайте 5-10 минут и ответьте на следующие вопросы.

– Какое заглавие могло бы отразить то, что написано в вас?
– Что было бы нарисовано на обложке?
– Как называются некоторые главы?
– Какие главы вы хотели бы выкинуть?
– С какими главами вы хотели бы познакомить читателей?

Обсуждение

Что вы смогли понять для себя при выполнении этого упражнения?

Подведение итогов

Оно или не требуется, или может содержать нечто важное, вытекающее из высказываний участников.

✓ Комментарии для тренера

Это упражнение только на первый взгляд похоже на упражнение «Я – предмет». На самом деле в «Я – предмете»

участники говорят о желаемом, а в этом упражнении – о том, что уже было. Решить, нужно ли задавать дополнительные вопросы, можно только исходя из общей обстановки в группе (доверие, открытость) и, конечно, с учетом возможности увеличить время выполнения.

Упражнение 21. Клон

Цель: помощь участникам в осознании своей уникальности.
Время: 30 минут.
Материалы: не требуются.

Инструкция

Представьте, что однажды вы узнаете, что кто-то ради какого-то странного эксперимента создал ваш клон. Он в точности похож на вас. Настолько, что никто, даже близкие люди не в состоянии отличить его от вас. Вам срочно нужно что-то делать, потому что день за днем клон вытесняет вас из вашей собственной жизни.

Подумайте, что в вас есть такого, что невозможно продублировать?

Как вы поможете вашим друзьям понять, кто из вас клон, а кто настоящий? Учтите, что по внешнему поведению, по манере говорить и по тому, что именно вы обычно говорите и делаете, вас отличить невозможно. Найдите в себе что-то такое, что невозможно повторить.

Обсуждение

Поделитесь, что поможет отличить вас от вашего клона?

Подведение итогов

Каждый человек уникален. У каждого есть нечто такое, что невозможно повторить. Каждый обладает какими-то качествами, которые присущи только ему. Это как почерк. Каждый умеет писать, и вроде бы принцип построения букв всегда один, но все равно каждый пишет по-своему. Даже если очень хорошо подделать почерк, все равно экспертам удастся отличить подделку. И уж если почерк не повторить в точности, то и каждый человек неповторим. Никто и никогда не может стать в точности таким, как другой человек. Каждый из нас уникален. Каждый из нас – это ценнейшее произведение… кого? Чего? Жизни? Судьбы? Природы? Бога? Наших родителей? Наверное, любой ответ верен. Одному существу, кто бы он ни был, не под силу создать такое произведение. Так что, наверное, стоит поберечь его? Как вы думаете?

Упражнение 22. Генеральная уборка (Е. Емельянова)

Цель: «инвентаризация» негативного и позитивного жизненного опыта участников.

Время: 40 минут.

Материалы: по 3 картонные коробки для каждого участника (например, для «сейфа» – из-под обуви, для «мусора» можно использовать картонные стаканы из-под попкорна, бумажные пакеты или конверты и т. п., но коробки производят более сильное впечатление; листы бумаги А6 и любая бумага (для упаковки коробок); ручки, фломастеры, ножницы, скотч; большой полиэтиленовый мешок для сбора «мусорных» коробок участников.

Инструкция

Время от времени в доме проводят генеральную уборку. Это значит, что все вещи перебирают, определяют их ценность, что-то чинят, что-то выбрасывают, а что-то отправляют в сарай или на чердак – как-то выкинуть жалко, но и в доме уже не нужно. Обычно после такой уборки в доме становится свободнее, красивее, радостнее.

Сейчас вы тоже наведете генеральную уборку, только не в доме, а в собственной душе. За годы в ней накопилось много всего – это и что-то очень-очень ценное, и что-то сломанное, треснувшее (оно так и осталось на том же месте вашей души, каждый раз царапая вас, когда его нечаянно задевают). Это и что-то уже не нужное, которое валяется прямо «посередине» вашей души, потому что все нет времени задуматься и убрать это.

Так вот время настало. Сейчас возьмите одну коробку и напишите на ней крупными буквами: «Мусор». Потом возьмите другую коробку и напишите на ней «Чердак», а затем возьмите третью коробку и напишите на ней «Сейф».

«Мусор» – это то, что вам совсем не нужно, и вы готовы избавиться от этого.

«Сейф» – то, что для вас очень ценно, и вы хотите сберечь это.

«Чердак» – то, что вам не очень-то и нужно, но вы не решаетесь избавиться от этого насовсем.

Теперь возьмите листочки бумаги и вспомните самые разные моменты и события своей жизни, людей, предметы, места, которые вспоминать вам почему-то неприятно, стыдно, обидно или даже больно, – чем больше вспомните, тем лучше. Обозначьте их на листочках несколькими словами. А потом решите, в какую коробку вы хотите их положить. Распределите эти листочки.

Теперь вспомните самые дорогие для вас моменты и события, людей, предметы, места. Пометьте их на листочках и распределите по коробкам. Может быть, в сейф, а может быть, пока вы думали, у вас изменилось к этому отношение и вы переложите какую-то ценность в другую коробку.

Теперь подумайте о том, что в вашей жизни не очень-то и нужно, но что выкинуть из памяти, из души жалко. Пометьте это на листочках и поместите на «чердак». Но может быть, вы перемените свое отношение и поместите листочки в какие-то другие коробки.

Теперь вам нужно будет запечатать коробки. Накройте их листом бумаги или крышкой и проклейте скотчем. Но сначала подумайте, все ли на месте, ведь переложить уже не удастся. Например, коробку с мусором мы выкинем, а коробку-«чердак» придется отправить в самый дальний угол дома или же и в самом деле отнести в сарай или на чердак. Так что подумайте еще раз.

Запечатайте коробки с помощью крышек, бумаги и скотча.

Встаньте и бросьте свои мусорные коробки вот в этот мусорный пакет. Теперь я его запечатаю скотчем. После занятий я выкину его на помойку. Остальные коробки возьмите домой и определите для каждой свое место.

Обсуждение

Поделитесь впечатлениями от выполнения упражнения.

Подведение итогов

(Тренер подводит итоги в соответствии с отзывами участников. В конце он может добавить обобщающие слова.)

Каждый из нас носит в своей душе много ценного и много лишнего. И очень важно иногда решиться и выбросить все ненужное, мешающее, и заново почувствовать ценность важного. Только предварительно нужно хорошенечко подумать, чтобы отличить одно от другого.

Упражнение 23. Триптих

Цель: обучение участников умению анализировать свое прошлое, настоящее и строить перспективы на будущее.

Время: 40 минут.

Материалы: по 3 листа А4 каждому участнику; наборы фломастеров.

Инструкция

Возьмите листы бумаги и напишите сверху на каждом: «Мое

прошлое», «Мое настоящее», «Мое будущее».

Теперь на каждом листе нарисуйте три герба: один схематично изображает то, что было в вашей жизни до последнего времени, второй – то, что происходит в вашей жизни сейчас, третий – то, что вы хотите увидеть в вашей жизни в будущем.

(После выполнения задания.) Расскажите о трех гербах. Скажите, что в них общего, т. е. что вы будете сохранять в своей жизни всегда?

Обсуждение

Что вы смогли понять для себя при выполнении этого упражнения?

Подведение итогов

Оно или не требуется, или может содержать нечто важное, вытекающее из высказываний участников.

Упражнение 24. Вселенная моего Я

Цель: дать участникам возможность осознать свою систему ценностей.

Время: 30 минут.

Материалы: листы А4 – по одному для каждого участника и фломастеры.

Инструкция

В центре листа нарисуйте небольшой круг и напишите внутри него большую букву «Я». Вокруг нарисуйте 9 окружностей – одна в другой, как орбиты планет вокруг Солнца. Каждая орбита – это сфера вашей жизни: родственные отношения (родители, братья, сестры и т. д.); профессия; хобби, увлечения; финансовое положение; семья (ваша, а не родительская); карьера; друзья; развлечения; путешествия, познание мира.

Назовите каждую орбиту в соответствии со списком, но порядок определите сами: ближе всего находится орбита, которая сейчас для вас важнее всего, затем вторая по важности, самая дальняя – наименее важная из этого списка. Если в списке нет чего-то важного для вас, можете добавить сколько угодно орбит и найти их место среди других. Вы можете использовать разные цвета для каждой сферы.

Затем на каждой орбите нарисуйте «планеты» – людей, которые близки вам или очень помогают именно в этой области. Может быть, вы не считали их значимыми раньше, но оказалось,

что в этой области без них не обойтись. Может быть, они уже умерли или навсегда уехали, но вы чувствуете, что они незримо помогают вам.

Один и тот же человек может быть обозначен на разных орбитах, если он много значит в каждой области. У каждой человеко-планеты свой цвет, на какой бы орбите он ни находился, вы узнаете его по цвету. Выберите для каждого наиболее подходящий ему цвет.

Пример «орбиты» участника

Обсуждение

Что вы смогли понять для себя при выполнении этого упражнения?

Подведение итогов

Оно или не требуется, или может содержать нечто важное, вытекающее из высказываний участников.

Упражнение 25. Две моих субличности

Цель: обучение участников методам разрешения внутренних конфликтов.

Время: 80 минут (1 час 20 минут).

Материалы: пластилин и картон А4 для каждого участника;

влажные салфетки; для каждой пары участников – листочки с вопросами для субличностей – на обороте листочков написаны правила общения с субличностями. (см. описание упражнения.)

Инструкция

Многим людям знакомо состояние, когда их буквально раздирают на части противоречивые желания, или они как будто пребывают во внутреннем диалоге, когда пытаются решить какую-либо проблему или вновь и вновь доказывает кому-то внутри себя, что поступили правильно. Как будто во внутреннем мире находятся самые разные люди. И каждый человек, т. е. каждая часть нашей личности, стремится оказать влияние на наши мысли, эмоции, поведение. Эти части личности называются ***субличностями.***

Количество и особенности субличностей могут быть разными у разных людей. Каждая субличность строится на основе какого-то желания, потребностей и убеждений человека. Сила этой субличности может зависеть от ситуации, от истории жизни человека. Каждая субличность имеет свой неповторимый характер, свои убеждения, потребности и т. д.

У каждого человека может быть много субличностей. Есть ролевые субличности – согласно ролям, которые мы играем в жизни: Родитель, Ребенок, Начальник, Подчиненный, Специалист и т. д. Есть субличности, которые основаны на каких-либо наших потребностях и долженствованиях. Например: Весельчак, Деловой человек, Ворчун, Критик и т. д.

Субличности могут иметь прямые названия (Внутренний критик, Внутренний ребенок и т. д.) и метафорические имена (Каркающая Ворона, Ядовитая Змея, Свободная Ласточка, Колючий Кактус и т. д.).

Одна субличность может быть маленькой и слабой. Тогда и голосок ее звучит едва слышно. Другая – сильная и требовательная. Тогда ее влияние мы чувствуем на себе практически постоянно.

В большинстве случаев наши субличности живут довольно слаженно, распределяют время и сферы действия и вполне могут договориться. Тогда мы чувствуем себя более или менее комфортно. Но если субличности имеют несовместимые потребности и равны по силе, то внутри нас начинается целый скандал, который называется внутренним конфликтом. Например, в человеке могут жить одновременно Нежность и Разгневанная Фурия, Спорщик и Терпимость, Гуляка и Ответственный человек и т. д.

Если одна из таких субличностей побеждает другую, то

вторая чувствует себя ущемленной и всячески портит нам существование, внушая чувство неудовлетворенности и дискомфорта. Хорошо еще, если эта борьба длится недолго, но если война затягивается, то она сжирает столько энергии, что мы чувствуем себя обессиленными, беспомощными.

Результатом такой войны являются неудовлетворенность собой, ощущение невозможности реализовать противоречивые желания, постоянное ощущение разлада в душе и, наконец, уверенность в том, что изменить ничего невозможно.

Если бы все субличности перессорились между собой и перестали согласовывать свои действия, человек просто сошел бы с ума. Но, к счастью, такое случается крайне редко.

Очень важно уметь распознавать свои субличности, чтобы понять свои внутренние противоречия, причину негативных состояний и свои дальнейшие действия.

Подумайте, какие две конфликтные субличности живут в вас и мешают друг другу? Дайте им имена. Вылепите их из пластилина.

(После того как все участники выполнили задание, тренер приглашает в круг одного желающего для проведения демонстрационной сессии, которая строится по следующему алгоритму:

1. Описать характер каждой субличности от имени этих субличностей: «Меня зовут… Про мой характер я могу рассказать вот что:…»

2. Попросить ответить от имени каждой субличности на вопросы (см. «Вопросы для беседы с субличностями»). Вопросы задают каждой субличности по очереди. Тренер резюмирует беседу с каждой субличностью.

Затем участник подводит резюме всей работе, которое тренер может дополнить своими соображениями.

После демонстрационной сессии тренер предлагает проделать то же самое в парах: один спрашивает, другой разговаривает со своими субличностями. На это дается 15 минут. Затем по сигналу участники меняются ролями.

Тренер раздает каждой паре листочки с вопросами для беседы с субличностями.

Вопросы для беседы с субличностями:

1. Как тебя зовут?
2. Расскажи о своем характере. Как он проявляется в жизни твоей хозяйки (хозяина)?
3. Что ты хочешь больше всего? О чем ты мечтаешь?
4. Для чего тебе это нужно?

5. Чего ты больше всего боишься?

6. Я знаю, что ты хочешь быть полезной своей хозяйке (своему хозяину). Чем ты помогаешь ей (ему)?

7. Как ты это делаешь?

8. Ты знаешь, что у тебя есть соседка (сосед) – другая субличность, с которой ты часто ссоришься. От этого хозяйке (хозяину) бывает плохо. Как бы ты могла (мог) сочетать свои желания с желаниями другой субличности?

9. В чем ты уступишь другой субличности, а в чем – нет?

10. Продумай компромиссное решение.

Резюме: Выведи из беседы со своими субличностями компромиссное решение внутреннего конфликта.

Тренер предупреждает, что участникам надо придерживаться трех установок:

1. Не бывает плохих субличностей. Они все очень важны для человека.

2. Не бывает субличностей, которые хотели бы причинить вред человеку, но бывают не вполне подходящие способы, которыми они стараются помогать.

3. Ко всем субличностям нужно относиться бережно и с уважением, иначе беседа с ними ничего полезного не принесет.)

Обсуждение

Поделитесь впечатлениями от общения с субличностями. Удалось ли выработать решение внутреннего конфликта?

Подведение итогов

То, что мы делали сегодня, вполне можно делать, находясь дома, наедине с собой. Когда нужно разобраться во внутренних противоречиях, вы можете сесть, определить конфликтующие части личности, дать им имена и вылепить их или просто нарисовать, даже обычной ручкой на обычной бумаге. Что делать потом, вы знаете.

Упражнение 26. Голос поколений (модификация метода Стенли Криппнера)

Цель: помочь участникам понять, какие именно установки влияют на их жизнь и откуда они возникли.

Время: 60 минут.

Материалы: инструкции-алгоритмы для участников.

Инструкция

Часть 1. Перед тем как участники разобьются на пары и будут выполнять задание самостоятельно, пригласите добровольца и продемонстрируйте выполнение упражнения.

Пример демонстрации тренера

В жизни люди часто следуют предписаниям, о которых иногда даже не догадываются. Мы все носим с собой целый набор таких предписаний, доставшихся нам по наследству. Иногда они нам помогают, иногда мешают. В любом случае полезно знать о них, чтобы отделить наши личные предпочтения от навязанных.

Сейчас мы применим один очень интересный метод, который поможет «услышать» предписания наших предков.

Пусть один доброволец выйдет ко мне.

Закрой глаза и скажи себе: «Я – это я». Прими наиболее характерную для тебя позу. Будь естественным.

Теперь сделай шаг назад. Это твоя мать. (Если участник мужского пола – то это будет отец. Тогда работа идет по мужской схеме. Данное описание перестановки идет на примере работы с девушкой.)

Вспомни ее характерное состояние, ее характерную позу. Прими ее. Стань сейчас ею. Сейчас ты – это она… Ты – мать. Ты часто повторяешь дочери какую-то фразу или две-три фразы. Произнеси их вслух.

(Девушка слегка ссутулилась, руки «кренделем» на бедрах: «Вечно у тебя все не так. Не будет из тебя толка», «Кому ты нужна, кроме меня?»)

Теперь сделай шаг влево. Ты – твой отец. Вспомни его характерное состояние, его характерную позу. Прими ее. Стань сейчас им. Сейчас ты – это он… Ты – отец. Ты часто повторяешь дочери какую-то фразу или две-три фразы. Произнеси их вслух.

(Девушка, безразличное лицо, руки повисли: «Будь проще, не умничай», «Не гони волну. Три к носу».)

Теперь сделай шаг назад. Ты – твой дед. Вспомни его характерное состояние, его характерную позу. Прими ее. Стань сейчас им. Сейчас ты – дед. Ты часто повторяешь внучке какие-то фразы. Произнеси их вслух.

(Девушка потирает кулаком подбородок, улыбается: «Никогда не спеши. Твоя всегда возьмет», «Не висни на словах. Не слушай никого. Жизнь твоя – тебе и делать».)

Теперь сделай шаг вправо. Ты – твоя бабушка. Вспомни ее характерное состояние, ее характерную позу. Прими ее. Стань сейчас ею. Сейчас ты – это она… Ты – бабушка. Ты часто повторяешь внучке какую-то фразу или две-три фразы. Произнеси их вслух.

(Девушка, ласковое лицо, руками будто обнимает: «Не грусти, красавица! Грусть пройдет, жизнь останется», «Никогда не навязывайся. Кто тебя не любит, тот в твоей жизни лишний».)

Теперь сделай два шага вперед. Ты – это снова ты. Почувствуй это. Произнеси: «Я – это я». Медленно открой глаза… Как ты себя чувствуешь? (Девушка: «Хорошо, немножко грустно».)

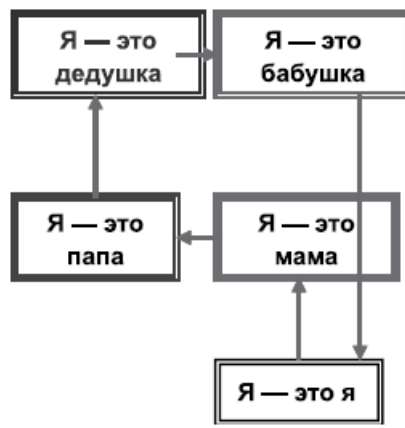
Скажи, какие предписания твоих предков оказались для тебя самыми важными? Что ты чувствуешь, когда слышишь их?

Инструкция для девушек

1. Я — это я.
2. Шаг назад. Я — это мама.
3. Шаг влево. Я — это папа.
4. Шаг назад. Я — это дедушка.
5. Шаг вправо. Я — это бабушка.
6. Два шага вперед. Я — это я.

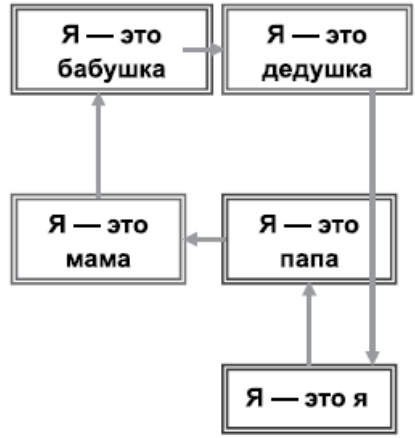
Вспомни характерное состояние, позу. Прими ее. Стань сейчас... Сейчас ты — это... Ты часто повторяешь какую-то фразу или две-три фразы. Произнеси их вслух.

Скажи, какие предписания твоих предков оказались для тебя самыми важными? Что ты чувствуешь, когда слышишь их?



Ты можешь говорить это себе, когда будет трудно? Может быть, ты хотела бы изменить предписания?

Инструкция для юношей

1. Я – это я. 2. Шаг назад. Я – это мама. 3. Шаг влево. Я – это папа. 4. Шаг назад. Я – это дедушка. 5. Шаг вправо. Я – это бабушка. 6. Два шага вперед. Я – это я. Вспомни, характерное состояние, позу. Прими ее. Стань сейчас... Сейчас ты – это... Ты часто повторяешь какую-то фразу или две-три фразы. Произнеси их вслух. Скажи, какие предписания твоих предков оказались для тебя самыми важными? Что ты чувствуешь, когда слышишь их?	 Ты можешь говорить это себе, когда будет трудно? Может быть, ты хотел бы изменить предписания?

(Девушка: «Это – дедушкины слова. Мне кажется, мама считает меня никчемной. Когда она говорит это, я тоже начинаю так думать. А когда я с дедушкой, я чувствую себя увереннее».)

Ты можешь говорить это сама себе, когда будет трудно?

(«Да. Еще бабушкины слова, что не надо навязываться, что кто не любит меня, тот в моей жизни лишний. Они тоже помогли. Я даже удивилась. Она только один раз так сказала. А оказалось, что мне это важно».)

Спасибо тебе за смелость и за открытость.

Инструкция

Часть 2. Теперь разделитесь на пары. Сейчас вы проделаете то же самое в парах. (Тренер раздает листочки с алгоритмом.)

Если окажется, что все предписания вам нравятся, в конце повторите те, которые, как вам кажется, больше всего помогут вам в жизни. Если окажется, что все предписания вас расстраивают, то в конце измените их так, как хотели бы. Когда закончите, поменяетесь ролями и поможете услышать «голос предков» своему партнеру. Начали.

Обсуждение

Поделитесь своими впечатлениями.

Подведение итогов

Думаю, для многих это был важный опыт. Когда близкие люди говорят нам что-то, это остается в нашей памяти. Но только мы можем выбирать, что для нас полезно. Если мы чувствуем, что чьи-то слова поддерживают нас, мы можем повторять их себе в трудную минуту. Или мы можем сами себе сказать то, что будет помогать нам.

✓ Комментарии для тренера

Часто это упражнение вызывает сильные эмоции – кто-то может испытывать душевный подъем, кто-то плачет. Это полезный выброс эмоций, поэтому бояться их не нужно.

Если участники говорят, что не помнят кого-то из родителей, бабушку или дедушку, можно предложить им представить их образ и то, что они могли бы сказать. Это вполне правомерно, так как не сами люди влияют на нас, а тот образ, который сложился у нас в голове.

Когда участники не знают, кого выбрать – бабушку и дедушку по какой линии, или если в семье есть отчим или мачеха, то предложите участнику выбрать того человека, который, по его мнению, больше влияет на него, не важно – положительно или отрицательно. Или тех, кто по каким-то причинам вспомнился первым.

Модуль 4. Развитие толерантности, позитивного мышления и уверенности в себе

Цели модуля отражены в названии.

Задачи модуля:

– развитие гибкости мышления;

– развитие толерантности к людям и безоценочного восприятия окружающих;

– развитие положительного отношения к себе;

– развитие позитивного мышления, т. е. умения видеть положительные стороны в сложных ситуациях.

Одной из причин многих подростковых проблем (застенчивость, агрессивность, тревожность, неуверенность в себе и др.) является чрезмерная негативная оценка происходящего, окружающих людей и самих себя.

Развитие уверенности в себе напрямую связано с положительным отношением к себе и своим качествам. Ничего не происходит от простого внушения, что к себе надо относиться хорошо. Развитие уверенности в себе стимулируется опосредованно через принятие себя, гибкость мышления и умение рассматривать различных людей и ситуации с позитивной стороны.

Неуверенность в себе, чрезмерная критичность и жесткость позиций часто приводят к употреблению наркотиков, поэтому темы развития безоценочного, позитивного мышления и толерантности полезно включать в тренинги по профилактике наркомании.

Упражнение 27. Три на три (Е. Емельянова)

Цель: развитие гибкости мышления и толерантного отношения к различным событиям.

Время проведения: 30 минут.

Материалы: наборы из 3-х карточек (см. описание упражнения) – 3–5 наборов в зависимости от количества

участников.

Инструкция

Объединитесь в группы по 4 человека (по 2, по 3, по 5 человек – в зависимости от количества участников и времени, запланированного на упражнение, – чем больше подгрупп, тем дольше длится обсуждение).

(Каждой подгруппе выдается по 3 карточки с описаниями жизненных ситуаций, обычно вызывающих неприятные переживания.)

Сейчас в каждой подгруппе вам нужно объяснить тремя положительными и тремя отрицательными причинами каждую из трех ситуаций, написанных на ваших карточках. У вас есть на это только 15 минут, поэтому поторопитесь.

Карточка 1

Я весь вечер провел(а) в одиночестве, и это плохо, потому что: 1)… 2)… 3)…

Я весь вечер провел(а) в одиночестве, и это хорошо, потому что: 1). 2). 3).

Карточка 2

У меня неприятности, и я хотел(а) поделиться с другом (подругой) своими переживаниями, но он (она) не стал(а) меня слушать, и это плохо, потому что: 1). 2). 3).

У меня неприятности, и я хотел(а) поделиться с другом (подругой) своими переживаниями, но он (она) не стал(а) меня слушать, и это хорошо, потому что: 1). 2). 3).

Карточка 3

Сегодня я узнал(а), что девушка (парень), которая (который) мне очень нравится, встречается с другим (другой), и это плохо, потому что: 1). 2). 3).

Сегодня я узнал(а), что девушка (парень), которая (который) мне очень нравится, встречается с другим (другой), и это хорошо, потому что: 1). 2). 3).

(После выполнения задания представители каждой подгруппы зачитывают свои варианты ответов. В результате по каждому случаю получается по 9-12 аргументов «плохо» и «хорошо».)

Обсуждение

Как вы думаете, чему научило вас это упражнение? Какие аргументы давались вам легче – негативные или положительные? Как вы думаете, почему?

Подведение итогов

Любые жизненные события не являются ни плохими, ни хорошими – все зависит от того, как мы к ним относимся. Например, один человек заболел, и ему пришлось отказаться от развлекательной поездки. Он очень расстраивался по этому поводу. А потом оказалось, что его друзья попали в катастрофу и погибли.

Самая распространенная ошибка людей – относиться к событиям плохо только потому, что наши ожидания не оправдались. На самом деле, если немного подумать, многие события могут оказаться не такими уж плохими. А иногда случается, что они спасают нас от чего-то худшего.

✓ Комментарии для тренера

При выполнении этого упражнения главное – не увязнуть в обсуждении аргументов. Поэтому тренер ориентирует участников на быструю работу: тогда предложенные аргументы не подвергаются слишком подробному обсуждению. Однако нельзя принимать абсурдные аргументы, потому что в таком случае у участников остается недоверие к тому, что каждое событие реальной жизни действительно можно оценивать с разных сторон. Важно помнить, что цель упражнения – развить гибкость мышления как жизненное умение, а не просто весело поиграть. Хотя веселья и смеха при выполнении задания бывает много.

Упражнение 28. Пересадка сердца [18]

Цель: развитие толерантности при ответственном выборе.

Время: 20 минут.

Материалы: список кандидатов на пересадку сердца (см. описание упражнения) – по количеству подгрупп.

Инструкция

Разделитесь на подгруппы по 4–5 человек.

Представьте себе, что вы бригада хирургов, которой предстоит сделать операцию по пересадке сердца. У вас есть одно донорское сердце на 10 человек и 10 минут на принятие решения. Кого именно вы будете оперировать? Решение должно быть принято единогласно, в противном случае операция не состоится и пациенты могут погибнуть.

Каждая подгруппа получает список кандидатов на операцию.

1. Бывший чемпион, 28 лет. Защищал честь страны. Мастер спорта международного класса. Пострадал в автомобильной аварии в состоянии алкогольного опьянения. Холост.

2. Женщина, 52 года. Мать пятерых взрослых детей.

3. Священник, 27 лет.

4. Мужчина, 40 лет. Отец двоих детей. Бывший сотрудник КГБ, бывший депутат, сейчас бизнесмен.

5. Девочка, 5 лет. Задержка психического развития.

6. Студент, 20 лет. Депрессия, две попытки суицида.

7. Мужчина, 48 лет. Врач-онколог, ученый, разрабатывает лекарство от рака. Близок к решению проблемы. Гомосексуалист.

8. Женщина, 25 лет. Мать одного ребенка, ВИЧ-инфицирована.

9. Женщина, 30 лет. Работница коммерческого секса.

10. Мальчик, 8 лет. Единственный ребенок в семье, болен диабетом.

(По окончании обсуждения каждая подгруппа озвучивает свое решение и аргументирует его.)

Обсуждение

Легко ли было принимать решение? Что повлияло на принятие решения? В чем вы видите смысл упражнения?

Подведение итогов

При выборе кандидата на операцию вы руководствовались разными аргументами. Было видно, что вы старались быть справедливыми. И все-таки, может быть, невольно вы поставили оценку каждому человеку. А ведь врачи не имеют права ставить моральные оценки. Они руководствуются совсем другим. Их выбор в данном случае будет основан на совместимости донорского органа и реципиента. Принятие решения должно быть основано на объективных фактах, а не на социальных оценках.

Так же бывает и в жизни. Мы хотим быть справедливыми и при этом забываем, что не вправе судить других людей. Нам могут не нравиться их поступки, их стиль жизни. Мы даже можем решить, что не хотим дружить с ними, но мы не можем судить их.

Если нам не нравятся их привычки, мы будем вести себя по-другому. Если нам не нравится, как человек строит свою жизнь, мы будем строить свою жизнь по-другому. Но это ***нам*** не нравится. А они имеют право.

Когда мы принимаем решение, мы не должны играть роль судьи. Мы должны исходить из объективных обстоятельств, оставаясь терпимыми и толерантными к разным людям.

Упражнение 29. Четыре квадрата

Цели: принятие себя и формирование толерантного

отношения к другим.

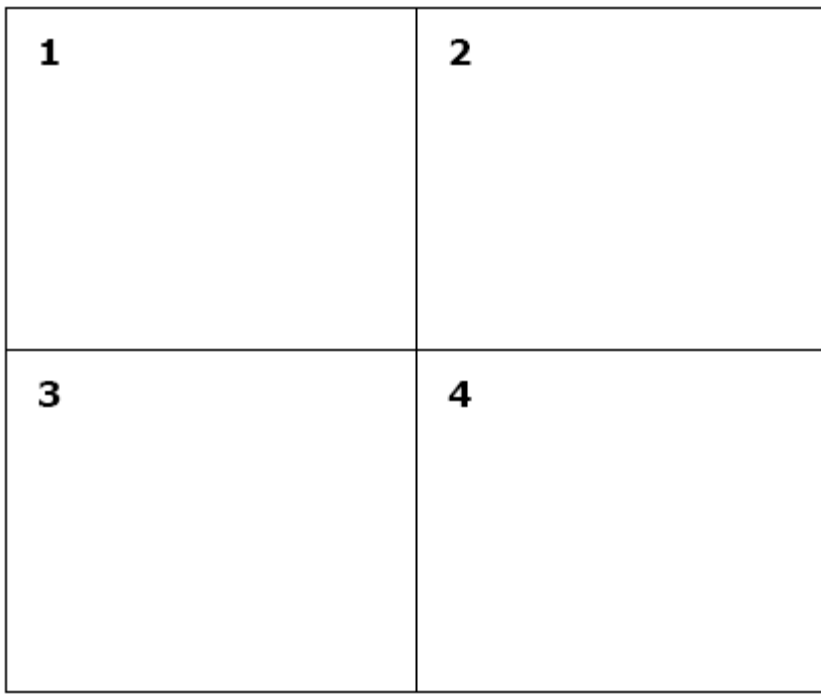
Время проведения: 20 минут.

Материалы: листы А4 на каждого участника.

Инструкция

Возьмите лист бумаги и разделите его на четыре квадрата.

В углу каждого квадрата поставьте цифры 1, 2, 3, 4. (Тренер показывает свой лист, разделенный на четыре части с пронумерованными квадратами.)



Теперь в квадрате **1** напишите пять ваших качеств, которые вам нравятся и которые вы считаете положительными. Можете назвать качества одним словом, например, «находчивый», «надежный». А можете описать их несколькими словами, например, «умею по-настоящему дружить», «всегда довожу начатое дело до конца».

Затем заполните квадрат **3:** напишите в нем пять ваших качеств, которые вам не нравятся, вы считаете их негативными. Можете писать совершенно искренне, если вы не захотите, никто не узнает о том, что вы написали.

Теперь внимательно посмотрите на качества, которые вы записали в квадрате **3,** и переформулируйте их так, чтобы они стали выглядеть как положительные. Для этого вы можете

представить, как эти качества назвал бы человек, который вас очень любит и которому в вас нравится все. Запишите переформулированные качества в квадрате **2.**

Затем представьте, что вас кто-то очень не любит, и поэтому даже ваши положительные качества он воспринимает как отрицательные. Посмотрите на качества, записанные в квадрате 1, переформулируйте их в негативные (с точки зрения вашего врага) и запишите в квадрате **4.**

А сейчас прикройте ладонью квадраты 3 и 4 и посмотрите на квадраты 1 и 2. Видите, какой замечательный человек получился!

Теперь, наоборот, закройте ладонью квадраты 1 и 2 и посмотрите на квадраты 3 и 4. Жуткая картина! С таким человеком никто не захочет общаться.

Посмотрите в целом на свой лист. Ведь на самом деле вы описали одни и те же качества. Это все вы. Только с двух точек зрения: с точки зрения друга и с точки зрения врага.

Нарисуйте на пересечении квадратов круг и впишите в него крупно букву «Я».

Обсуждение

Какое впечатление произвело на вас это упражнение? Какие качества было записывать и переформулировать легче, какие труднее?

Подведение итогов

Получается, что это мы сами выбираем, как к себе относиться!

Мы можем относиться к себе, как враги, и тогда мы не будем любить себя, а будем презирать и невольно вести себя в соответствии с нашим отношением к себе. Мало того, это всегда безошибочно чувствуют другие люди и, к сожалению, часто начинают относиться к нам соответственно, даже если у них нет для этого объективных оснований.

А можем относиться к себе с уважением и любовью. Человек, который умеет относиться к себе хорошо, становится уверенным в себе и не старается изображать из себя кого-то, на кого вовсе не похож. Такой человек по-настоящему доброжелательно относится к другим, потому что он умеет увидеть в каждом ценные качества.

На самом деле нет плохих и хороших качеств. Есть ситуации, в которых какое-то качество мешает, а есть ситуации, в которых то же качество помогает. Если так относиться к своим особенностям, мы сможем сами управлять их проявлениями, вместо того чтобы подчиняться им. И тогда мы сможем сказать: «Я использую свое качество, а не качество использует меня».

Пример заполнения квадратов

А теперь подумайте, как вы относитесь к другим людям? Есть ли люди, к которым вы относитесь так, будто перед вами только 3-й и 4-й квадраты?

Вы можете потренироваться относиться к ним лучше, выполняя это упражнение. Дома попробуйте описать качества людей, которые вас раздражают, а затем переформулируйте эти качества. Вы увидите, как постепенно изменится ваше отношение к ним.

✓ Комментарии для тренера

Иногда участники затрудняются в переформулировании своих качеств. Это происходит из-за устоявшегося отношения к ним. В таких случаях нужно помочь. Тренер может сделать это тихо, подойдя к участнику. Если же участник задает вопрос вслух и открыто называет качество, которое нужно переформулировать, этот процесс может стать увлекательной и веселой тренировкой для всей группы.

Упражнение 30. Пьедестал и лобное место (Е. Емельянова)

Цель: развитие умения свободно говорить о своих качествах и оценивать их эффективность в зависимости от обстоятельств.

Время: 40 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция

Вы все знаете, что за особые заслуги людей хвалят. Мы говорим: «возвели на пьедестал». А за ошибки начинают стыдить, ругать. Мы говорим: «поставили на лобное место». В старину лобным местом называли площадь в городе, где совершались казни. Сегодня каждый участник побывает и на пьедестале, и на лобном месте.

Сейчас я приведу пример ситуации. Кто-то самый смелый встанет и скажет, какие у него есть качества, которые помогают ему в подобных ситуациях, – он как будто встанет на пьедестал, мы ему хлопаем. Потом он выходит в центр круга и говорит, какие качества могут мешать ему в этой же ситуации.

Качество мешает, если оно препятствует достижению цели, независимо от того, нравится оно или нет. Признавая мешающее качество, он оказывается на лобном месте. Но мы не станем его казнить. Наоборот, если кто-то считает, что у него тоже есть качество, мешающее в этой ситуации, он может подойти и положить руку на плечо говорящему. Так по очереди каждый участник побывает на пьедестале и на лобном месте. Задание понятно?

Ситуация первая. Скандал в очереди (например, за билетами на электричку). Кто-то внедрился без очереди. Крик, шум. Вы можете остаться без того, за чем пришли.

Ситуация вторая. Тяжело болеет кто-то из родственников. Вы должны ухаживать. При этом вы не можете пойти на вечеринку, которую ждали очень долго: там будет кто-то, кто вам небезразличен.

Ситуация третья. У вас есть друг, у которого очень влиятельное окружение (родители, родственники, друзья и т. п.). Они могут помочь вам не только получить хорошую работу и хорошую зарплату, но и в дальнейшем помочь сделать настоящую карьеру, стать успешным человеком в той области, о которой вы мечтали с детства. НО! Этот друг часто говорит о вас обидные вещи, он считает, что вы должны все это вытерпеть, ведь у вас есть мечта, которую он поможет осуществить. Вам нужно сделать какой-то выбор: терпеть ради мечты, пойти на разрыв отношений

– или что-то еще?

Обсуждение

Поделитесь впечатлениями от выполнения этого упражнения. Какие выводы вы для себя сделали?

Подведение итогов

Каждый из нас имеет большой набор различных качеств, которые по-разному сочетаются и проявляются в различных жизненных обстоятельствах. Это все равно что иметь большой набор красок, которые мы еще и смешиваем в зависимости от того, что хотим изобразить. Можем ли мы говорить о том, что какой-то цвет плохой или хороший? Цвет – это просто цвет. Он нам может нравиться, но совершенно не подходить к картине. Или, наоборот, он нам не нравится, но идеально подходит к изображению. Вот так же происходит и с нашими качествами.

Не бывает плохих и хороших качеств, бывают качества, которые эффективны или неэффективны в каждой конкретной ситуации. Но выбирать все равно нам. Если мы знаем, что можем достигнуть своей цели, используя качество, которое нам не нравится, нам выбирать, использовать его или отказаться от цели. Если какое-то качество, которое мы ценим, нужно спрятать, не показывать его, чтобы достичь цели, снова нам выбирать, что для нас важнее.

На самом деле важно, чтобы человек сам использовал свои качества, а не качества использовали его.

✓ Комментарии для тренера

Участники могут по-разному осмысливать предлагаемые ситуации. Например, кто-то посчитает, что в очереди эффективное поведение – получить то, за чем пришел, а кто-то будет склонен видеть цель в сохранении имиджа уравновешенного человека даже в агрессивной толпе. В таких случаях нельзя оценивать, «выписывать» моральный эталон.

Задача тренера – развить понимание себя, принятие себя, умение оценивать свои качества и силы, понимать последствия. Если тренер возьмет на себя роль гуру, он может внушить замечательные идеи, но при этом не сможет привить ответственности за свободу выбора. Поэтому тренер принимает любые выборы участников. Это тоже проявление толерантности.

Если участники почувствуют, что вы осуждаете их, они закроются, и эффективность тренинга будет утрачена. Однако если вас удивит представление о ценности какого-либо качества в предложенной ситуации, вы можете спросить участника, почему

он считает, что это качество помогает или мешает в этом случае. В вопросе должен звучать интерес, а не намек на ошибку.

Упражнение 31. Волшебная ярмарка

Цель: «инвентаризация» личностных качеств участников.
Время: 20 минут.
Материалы: небольшие карточки (листы для заметок), по 10 карточек на каждого участника, ручки двух цветов (к примеру, зеленая-красная или любых других цветов).

Инструкция

Возьмите по 10 карточек каждый и напишите на них 10 ваших качеств (по одному на листочке), которые у вас очень развиты, независимо от того, нравятся вам они или нет. Все качества вписываем одним цветом.

Потом рядом с этим качество ставим его «количество в вас». Это количество обозначим понятием «персобайт». Это все равно что один килограмм или один литр, или один кубометр, или килобайт. Теперь оцените количество вашего качества в «персобайтах» от нуля до 10. У вас есть 5 минут.

(После выполнения задания.) Сейчас походите и посмотрите, какие качества есть у других. Может быть, вы захотите приобрести немного какого-то качества себе. Постарайтесь обменять его на какое-то свое, или, может быть, вам его отдадут даром, или вы приобретете нужное вам качество, например, на половину персобайтов того качества, которого у вас слишком много, и т. п.

Если вы приобрели что-то, возьмите ручку другого цвета, чистый листочек и впишите приобретенное качество в том «количестве», которое получили. А отдавая свое качество, сделайте пометки в своих листочках. Например: «Остаток – 0» или «Остаток столько-то персобайт». Начинаем. У вас 5 минут.

Обсуждение

Какие качества вы приобрели и зачем они вам нужны? Какие качества вы отдали или обменяли полностью, без остатка? Почему вы считаете, что они вам не нужны?

(Если кто-то полностью отдал свое качество, тренер обращается к группе и просит придумать ситуацию, в которой это качество может быть полезно.

Если после обсуждения участник хочет вернуть себе хотя бы в какой-то степени это качество, тренер предлагает оценить, сколько персобайт данного качества он хотел бы вернуть? Что бы

он отдал, чтобы получить назад это качество?)

Подведение итогов

Мы часто хотим избавиться от какого-то своего качества, потому что считаем, что оно нам мешает. На самом деле все качества полезны, только каждое в своих обстоятельствах. Мы просто не всегда умеем ими пользоваться. Все, что нужно, чтобы наши качества нам нравились, – это: 1) научиться называть их так, чтобы сразу чувствовался их ресурс, и 2) научиться пользоваться ими там, где они нужны, и не пользоваться там, где они мешают.

✓ Комментарии для тренера

Упражнение и обсуждение нужно выдержать в достаточно быстром темпе. Если у участников нет идей по использованию качества, креативность нужно проявить самому тренеру.

Если участник пишет качество, например, «склонность к насилию», и стремится полностью его отдать, важно спросить, взял ли кто-то это качество, а потом спросить «покупателя», для каких случаев жизни оно ему пригодится.

В любом случае, в том числе и тогда, когда участник остается с этим качеством (никто не взял), и тогда, когда он раздает полностью какое-то свое качество, потому что считает его плохим, важно обсудить, что любое качество важно. И даже агрессивность – тоже нужное качество, только требует особенно осторожного обращения. Это так же, как обращаться с атомным реактором – можно принести много пользы, но если быть неосторожным, можно погубить много жизней, в том числе и свою. При этом лучше назвать качество по-другому. Например, «умение противостоять насилию и агрессии», или «умение атаковать противника».

Главное – это обсуждение, почему захотелось от чего-то избавиться. И что участник будет делать в ситуациях, когда именно это качество и нужно. Вот тогда и возникает осознание того, что нет плохих качеств, просто нужно уметь активизировать нужные качества в нужный момент и придерживать там, где они мешают.

Упражнение 32. Поиск позитивного (Е. Емельянова)

Цель: развитие позитивного мышления, т. е. умения видеть положительные стороны в сложных ситуациях.

Время: 60 минут.

Материалы: плакаты, прикрепленные к доске, либо листы для каждого участника с «формулами» позитивного мышления и схемой возможного решения проблемы.

Инструкция

Часто, когда у человека возникает трудная ситуация, он думает, что выхода из нее нет. Тогда он опускает руки. Он думает: «Теперь все пропало. Жизнь пошла наперекосяк. Я ничего не могу сделать». Когда он так думает, он действительно становится беспомощным. Но такой человек не прав. На самом деле у него всегда есть выбор. Давайте посмотрим на эту схему (см. «Схему возможного решения проблемы» на с. 250).

Так что выбор есть всегда. Но не всегда человек может увидеть в проблеме что-то важное и полезное для себя. На самом деле есть несколько приемов, которые не только помогают увидеть что-то полезное даже в трудных ситуациях, но и найти выход. Сейчас мы освоим эти приемы. Они называются ***«Формулы позитивного мышления».***

Формула № 1. Театр в табакерке: «Представьте, что вы сверху наблюдаете спектакль, основа которого – ваша проблемная ситуация, а актеры – вы и люди, которые вас окружают. Как мог бы выглядеть этот спектакль? Опишите, что вы видите?»

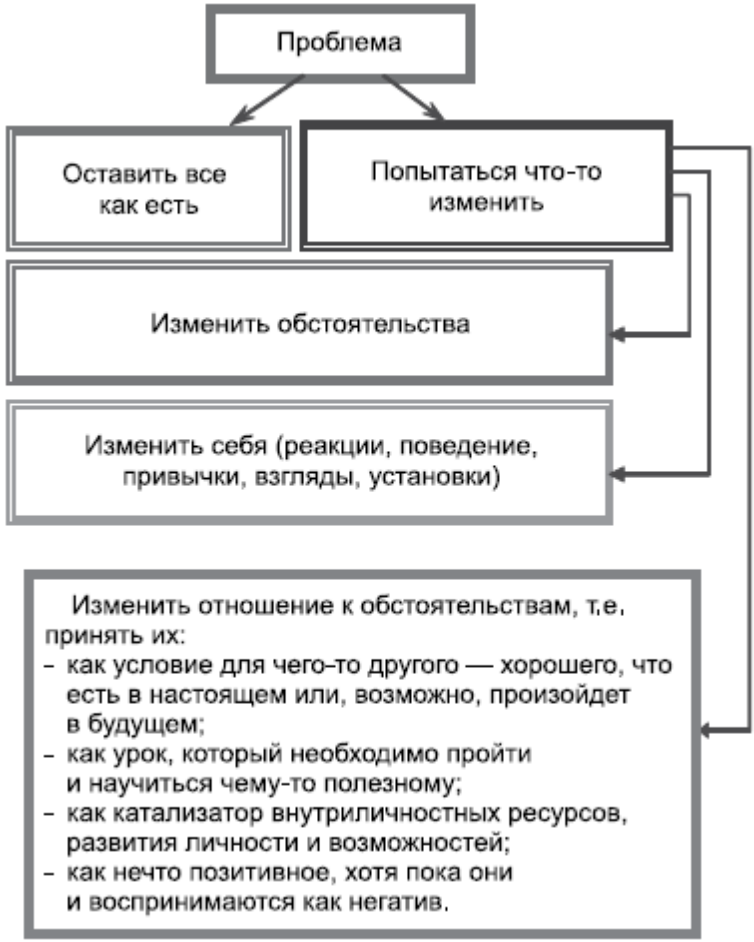

Проблема
Оставить все как есть
Попытаться что-то изменить
Изменить обстоятельства
Изменить себя (реакции, поведение, привычки, взгляды, установки)
Изменить отношение к обстоятельствам, т.е. принять их:
- как условие для чего-то другого — хорошего, что есть в настоящем или, возможно, произойдет в будущем;
- как урок, который необходимо пройти и научиться чему-то полезному;
- как катализатор внутриличностных ресурсов, развития личности и возможностей;
- как нечто позитивное, хотя пока они и воспринимаются как негатив.

Схема возможного решения проблемы

Возможность увидеть проблему «сверху» помогает снизить преувеличенное негативное значение происходящего, ощущение бессилия. Проблема видится в целом, становится яснее.

Формула № 2. Обратная сторона медали: «У медали две стороны. Точно так же, там, где есть плохое, обязательно должно быть хорошее. Что есть хорошего в вашем положении?»

Стимулируется объективное, «объемное» восприятие ситуации, активизируются ресурсы. Нельзя отвечать отговоркой или словами «Ничего хорошего нет». Даже в самом страшном есть позитивное начало. Это – закон жизни, и как бы мы к нему ни относились, он действует. Найдите действительно существенный позитив.

Формула № 3. Проблема как друг: «Если бы данная

проблема была вашим другом, что бы она сказала вам? Чему она хочет вас научить? Для чего она появилась в вашей жизни?»

В данном случае принимается позиция «сотрудничества» с проблемой. Происходит наполнение смыслом происходящего. Все это способствует разрешению проблемы.

Формула № 4. Совет другу: «Если бы такая проблема была не у вас, а у вашего друга, что бы вы посоветовали ему? Какие рекомендации могли бы дать? Как ему лучше разрешить проблему?»

Мы решаем чужие проблемы гораздо легче, чем свои, так как видим их со стороны, «целиком». Изменяя позицию оценивания, мы можем способствовать поиску решения.

Формула № 5. Незамеченный ресурс: «На вашем месте многие люди оказались в гораздо худшем положении. Как вы сумели удержаться на таком уровне? Что помогло вам: какие ваши качества, люди и обстоятельства?»

Активизируется чувство собственных возможностей. Происходит пересмотр собственных ресурсов.

Формула № 6. Маленькие кирпичики большой стены: «Если мы захотим перепрыгнуть через большую стену, то скорее всего мы разобьемся, а стена так и останется на месте. Если каждый день отделять от стены по маленькому кирпичику, через некоторое время мы увидим, что от стены не останется и следа. Давай продумаем, какие три первых кирпича ты вынешь из этой стены?»

Активизируется возможность достижения цели.

Формула № 7. У камина: «Давай представим, что прошло какое-то время и все, что происходит сейчас, оказалось в далеком прошлом. И вот ты сидишь у камина, рядом с тобой близкие люди, и ты рассказываешь о том, как однажды с тобой произошла такая история… Ты рассказываешь о своей ситуации и о том, как ты из нее сумел выйти. Расскажи эту историю прямо сейчас».

Когда мы думаем о прошлом и все проблемы видятся как бы на расстоянии, нам легче разглядеть выход, который трудно было найти в то время. Обсуждение отдаленной во времени проблемы помогает найти решение, которое не видно при погружении в нее.

Сейчас вы разделитесь на пары и возьмете листы с формулами позитивного мышления и схемой возможного выбора.

Теперь пусть один из вас подумает о проблеме, которая существует сейчас в его жизни. И с помощью партнера и формул рассмотрит возможные выходы. Чем больше формул вы используете, тем лучше. Для этого у вас есть 20 минут. Потом по моему сигналу поменяетесь ролями.

Обсуждение

Получилось ли взглянуть на проблему с другой стороны? Какая формула помогла вам больше всего?

Подведение итогов

Эти формулы вы можете использовать всякий раз, когда возникает сложная проблема. Даже если у вас не получается найти выход с первого раза, вы можете сделать несколько попыток или попросить помочь вашего друга. Нужно быть уверенным, что выход есть всегда!

✓ Комментарии для тренера

Лучше, если тренер перед самостоятельной работой участников проведет демонстрационную сессию с любым желающим из группы.

Нельзя торопить участников во время самостоятельной работы. Освоение навыка будет более эффективным, если участники смогут реально разрешить какую-то свою проблему.

Модуль 5. Развитие ответственности

Цель модуля отражена в названии.

Задачи модуля:

– моделирование ситуаций выбора с позиции ответственного человека и с позиции жертвы;

– программирование предпочтения позиции ответственного человека позиции жертвы.

Упражнение 33. Жертва и ответственный человек

Цель: обучение участников навыку отличать позицию жертвы от позиции ответственного человека.

Время: 20 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция

Как вы думаете, чем отличается ответственный человек от человека, который занимает позицию жертвы?

(Тренер выслушивает 3–4 ответа участников.)

Главное отличие – ответственный человек думает о том, как разрешить трудную ситуацию, а человек-жертва всех обвиняет в своих бедах.

Сейчас мы выполним упражнение, в котором вы сможете изнутри почувствовать эти две позиции.

Разделитесь на пары. Каждый человек в паре опишет какую-нибудь историю из своей жизни с позиции жертвы, а потом с позиции ответственного человека. Затем вы поменяетесь ролями.

Для примера расскажу вам свою историю (тренер может выбрать любую историю).

Позиция жертвы

Уже через три дня у меня будет очередной тренинг. Это какой-то кошмар! Время бежит, ему наплевать, что я не успеваю. Никто мне не хочет помочь. Нужно приготовить целую кучу материалов.

Хоть бы кто-нибудь помог! Никому до меня нет никакого дела. Все заняты только собой. Тут у меня в боку закололо. Эти врачи… Никого они не могут вылечить. Назначили тренинг и

даже меня не спросили, когда мне удобнее. А я тут надрываюсь. Вот теперь из-за них у меня что-нибудь не получится, а я буду виновата. Все-таки какие жестокие и бездушные люди!

Позиция ответственного человека

Уже через три дня у меня будет очередной тренинг. Работы много, времени мало, так что надо как-то все распределить. Может ли мне кто-нибудь помочь? Пожалуй, нет. Работы у всех много. Хорошо, тогда я сделаю так: вечерами буду готовиться, потом проведу тренинг, а потом позволю себе выходные дни. Отдохну на полную катушку.

Конечно, это не очень серьезная проблема. Она приведена только для примера. Теперь вы можете начать.

Обсуждение

Поделитесь, как вы себя чувствовали в роли жертвы и в роли ответственного человека.

Подведение итогов

Когда мы чувствуем себя жертвой, многие ситуации кажутся нам безвыходными. Мы ждем, что кто-то решит нашу проблему, и обвиняем окружающих, которые не хотят делать это за нас. Мы переживаем различные неудобства, они копятся, а мы все ждем. Что ж, мы имеем право занять позицию жертвы, но тогда должны знать, что жертвы проживают несчастную жизнь, чувствуют себя слабыми и беспомощными.

Но вот в чем парадокс: если мы сами выбираем позицию жертвы, то это означает, что мы сами создали себе такую жизнь. Получается, что как бы мы ни избегали ответственности, она все равно ложится на нас. Это происходит потому, что на самом деле избежать ответственности невозможно. Мы только можем сделать вид, что ничего не решаем и ни за что не несем ответственность. Но как только мы принимаем решение жить именно так, мы сразу несем ответственность за это решение.

✓ Комментарии для тренера

Это упражнение не стоит слишком разжевывать и затягивать. Оно в большей степени предназначено для «вхождения» в тему. Дальнейшие упражнения дают возможность раскрыть ее более глубоко.

Упражнение 34. Алые паруса (Е. Емельянова)

Цель: дать участникам возможность побывать в активной и пассивной позициях ответственного человека и жертвы.

Время: 40 минут.

Материалы: ватман (по три листа на каждую пару участников); кисти; гуашь (красный цвет обязательно); клей; ножницы; толстые нитки с толстыми иглами.

Инструкция

Кто читал книгу Александра Грина «Алые паруса»?

Для тех, кто не успел или подзабыл, я напомню. Там речь идет об одной девочке по имени Ассоль, которая жила со своим отцом. Мама у нее умерла. Они жили бедно, отец, бывший моряк, делал игрушечные кораблики, а девочка, когда подросла, продавала их на рынке.

Однажды, когда ей было лет 8 или 10, она шла на рынок с очередной партией корабликов и повстречала доброго старика. Он предсказал Ассоль, что когда она вырастет, за ней приплывет храбрый, красивый принц на корабле с алыми парусами, они полюбят друг друга, уплывут в дальние страны и будут жить долго и счастливо.

А в то же время совсем в другой стране жил мальчик по имени Грей. Он жил в богатой семье, его воспитанием серьезно занимались, но больше всего он любил путешествия. Когда он вырос, он сумел наконец исполнить свою мечту и отправился в морское путешествие, несмотря на сопротивление родственников.

Однажды он попал в приморский поселок, и там ему рассказали историю об одной странной девушке, которая живет бедно, но отказывает самому богатому жениху в поселке, потому что ждет принца, который приплывет за ней на корабле с алыми парусами. За это ее считали местной сумасшедшей. Случайно он увидел эту девушку, она ему очень понравилась.

Тогда он закупил огромное количество алой ткани, приказал сшить из нее паруса и наутро прибыл в поселок на белом корабле с алыми парусами. Ассоль была счастлива – предсказания старика и ее мечты сбылись. Грей забрал Ассоль и ее отца с собой.

Сейчас мы разыграем сцену про Ассоль и Грея. Разделитесь на Ассолей и Греев.

Теперь Ассоли рассаживаются в разных местах комнаты – каждая Ассоль ждет своего Грея. Ведите себя скромно. Напоминаю, что Ассоль больше жила в своих мечтах и была не слишком общительной. Кроме того, она не знала про приготовления Грея. Так что вам придется повернуться лицом к стене. Оборачиваться нельзя, просто сидите и ждите, ни с кем не разговаривайте.

Греи, вам предстоит сделать белые корабли (у нас будут кораблики) с алыми парусами. У вас есть бумага, краски, нитки, ножницы и клей. Подготовьтесь к встрече с Ассоль. Корабли должны быть очень красивыми – все-таки невесту повезете. Когда все закончат, по моему сигналу вы подойдете к своим Ассолям и подарите им корабли. Начинаем.

(Тренер намеренно не говорит, сколько времени будут делать корабли Греи, чтобы у Ассолей сложилось ощущение неопределенности. Рассчитывайте, что на изготовление кораблей уйдет около 20 минут.

Когда все корабли будут готовы, тренер подает знак, разрешая встречу Ассолей и Греев.)

Обсуждение

Пусть Ассоли поделятся своими впечатлениями от исполнения роли. (Чаще всего говорят, что было скучно, время тянулось бесконечно, было завидно, что Греям так интересно, и т. п.)

Теперь впечатлениями делятся Греи.

Подведение итогов

В жизни происходят похожие процессы. Люди делятся на Ассолей и Греев. Ассоли (независимо от пола) ждут, что счастье и успех придут сами или что кто-то вдруг захочет их осчастливить. Греи предпочитают сами быть творцами своей судьбы, успеха и счастья. Они не любят «ждать у моря погоды». И Ассоли, и Греи поступают так, как они считают нужным. Имеют право? Да! Тут уж кому что больше нравится, хотя при активной позиции возможностей, конечно, больше. Но разница не только в пассивной и активной жизненной позиции. Разница еще и в ответственности, которую принимает на себя человек или не хочет принимать.

Давайте посмотрим на пассивную позицию Ассоль. Она передала всю ответственность за свое счастье некоему неизвестному ей принцу, который должен приплыть на корабле с алыми парусами и забрать ее неведомо куда. Прождала 17 лет. Хорошо, что приплыл. А если бы проплыл мимо? Но она умела ждать и принимать то, что дает жизнь. Ничего сама не меняла, предоставляла это делать другим.

Несет ли она ответственность за результаты? Конечно! А если бы Грей поплыл совсем в другую сторону? Так и состарилась бы, мечтая. Могла бы и поактивнее быть, но не хотела. Очень верила предсказателю. Имела право. Но сильно рисковала.

Если Ассоль ответственный человек (хотя и пассивный), то

она не будет жаловаться на судьбу, если «алые паруса» проплывут мимо. Она примет и это лишение с покорностью и достоинством. Если безответственный – обвинит и предсказателя, и судьбу, и принца, и ветер, который не принес нужные паруса, во всех своих бедах, и превратится в нытика, в жертву судьбы, сварливую, вредную старуху.

Теперь посмотрим на активную позицию Грея. Грей узнал о прекрасной и странной девушке и ее мечте, заинтересовался, получил подробную информацию. Решил действовать. Соорудил паруса, приплыл, познакомился, забрал к себе. Молодец!

Он не желает ждать, что там кто-то где-то решит. Он действует сам, принимает решение сам. НО! Кто знает, что получится из их отношений? Все-таки Ассоль – девушка, плохо приспособленная к земным делам. Тем не менее сам решил, сам увез, сам и расхлебает, если что. Он активен. Если он примет ответственность на себя, то в случае неудачи примет свою ошибку и постарается как-то исправить ситуацию. Если он человек безответственный, то обвинит во всем Ассоль, ее папашу, который не смог воспитать ее как надо, свою судьбу, ветер, который не туда его занес, но только не себя.

В случае неудачи есть ли среди них виноватые? Нет! Каждый действовал в соответствии со своим мировоззрением и способом действовать. Имели право. Кто ответственен за случившееся? Оба. Каждый выбрал сам, что ему делать и каким способом.

Упражнение 35. Сказка о Кощее (Е. Емельянова)

Цель: дать участникам возможность пережить опыт сознательной передачи ответственности другому человеку и опыт несения ответственности за другого человека.

Время: 30 минут.

Материалы: ободки с надписями «Кощей», «Утка» «Молодец»; булавки или цветные бельевые прищепки (в целях безопасности) для каждого участника, исполняющего роль утки.

Инструкция

Наверное, вы знаете сказку про Кощея Бессмертного. Вообще-то про него много всяких сказок сочинили, но для нас будет важно вот что: Кощей был не совсем бессмертным. На самом деле он жил, пока была цела булавка, которую он поместил в яйцо, а яйцо в утку, а утку посадил на дерево. Странная фантазия – утки обычно не сидят на деревьях, ну ладно. Нашелся-таки молодец, который узнал про эту утку, поймал ее и сломал иглу.

Сейчас мы разделимся на Кощеев, Уток и Мóлодцев. У каждого Кощея своя Утка, за которой гоняется определенный Мóлодец. У каждой утки в ободке будет булавка. Что делать каждому?

Кощеи могут только смотреть, как Мóлодцы будут гоняться за Утками и отбирать булавки. Можете поддерживать Уток – кричите, советуйте, болейте.

Утки несут полную ответственность за жизнь Кощея. Вы должны сделать все, чтобы не попасть в руки Мóлодца. Особенно берегите ободки. Вы считаетесь побежденными, если Мóлодец не просто сорвет с вас ободок, но и завладеет той частью, куда пристегнута булавка. Уткам нельзя прятаться за спинами Кощеев.

Мóлодцы, вам нужно не просто поймать утку, но и сорвать с нее ободок, вынуть булавку и отдать ее тренеру (т. е. мне). Ловим только «свою» Утку. Мóлодцам нельзя касаться своих Кощеев. Но и Кощеям нельзя специально прикасаться к Мóлодцам. Кощей стоит на месте и наблюдает за происходящим. Если Мóлодец прикоснулся к Кощею, Кощей кричит: «Касание!» Считаются только нечаянные касания. Если произойдет три касания, Мóлодец проиграл и выходит из игры.

Нельзя выворачивать руки или причинять другой вред. Постарайтесь не сталкиваться друг с другом слишком сильно. Вы должны выйти из игры без синяков, шишек и ссадин. Правила игры понятны? Сейчас Утки и Кощеи встанут с одной стороны комнаты, а Мóлодцы с другой. Начали!

Обсуждение

Расскажите о впечатлениях от игры. Скажите, если бы вам в жизни пришлось выбирать, какую роль из этих трех вы предпочли бы, а на какую никогда бы не согласились? И почему?

Подведение итогов

Люди в жизни часто опираются друг на друга. И это действительно бывает необходимо. Но помощь друг другу, доверие, ощущение надежности друга вовсе не означают, что мы должны передать ему ответственность за свою жизнь. Что происходило с Кощеями? Они волновались, злились, расстраивались, некоторым казалось, что если бы они защищались от Мóлодца сами, у них это получилось бы лучше. Это естественная реакция – со стороны всегда виднее.

Но как бы хорошо мы ни видели со стороны, как правильно поступить, если мы передали ответственность за свою жизнь другому человеку, мы становимся беспомощными. Мы ожидаем действий от другого человека, злимся на него, нервничаем,

обижаемся, если он не слишком заботится о наших потребностях. Это означает, что мы в этот момент становимся Кощеями, которые могли о себе позаботиться сами, но отдали судьбу Утке и проиграли.

А Утка? Если бы она не таскала на себе ответственность за жизнь Кощея в виде булавки, она бы жила себе и жила. Но поскольку она взяла на себя такую ответственность, то за различные поступки Кощея, к которым она не имела никакого отношения, досталось именно ей. Она пострадала, пожертвовала собой, да еще и оказалась виноватой, что не смогла защитить другого. В общем, спасибо за такую жертву ей никто не сказал.

А что с Мóлодцем? Почему он растерзал ни в чем не повинную Утку? А у него не было другого выхода. Поскольку Кощей отдал ответственность за себя Утке, то и все претензии обращены именно к ней. Не хочешь, чтобы претензии за другого человека сыпались на тебя, не бери на себя ответственность за него.

Каждый имеет право выбрать, хочет ли он быть Кощеем или Уткой. Но выбирая, стоит подумать о том, каковы будут последствия. Каждый Кощей в состоянии сам защитить себя. Каждая Утка вправе отказаться от ответственности за другого.

Упражнение 36. Снежная королева (Е. Емельянова)

Цель: дать участникам возможность пережить опыт принятия ответственности за другого человека без его согласия по принципу «Я лучше знаю, что тебе надо».

Время: 60 минут.

Материалы: подручные предметы и материалы по желанию участников для обозначения своей роли (шарфики, платки, рукавицы, шапки и т. д.).

Можно из бумаги вырезать сердце Кая и приколоть его булавкой к одежде, потом Кай его символически снимает, а Герда возвращает.

Инструкция

Сейчас я напомню вам сказку о Снежной королеве, и мы разыграем ее по ролям. Итак, жили-были Кай и Герда в уютном доме со своей бабушкой. Им было очень хорошо вместе. Но вот однажды пришла Снежная королева.

Она позвала Кая жить к себе, но он отказался. Снежная королева рассердилась, но не стала замораживать Кая полностью. «Он просто маленький и глупый, он еще не знает, что для него

будет лучше», – решила Снежная королева. Она заморозила только сердце Кая, чтобы он освободился от лишних эмоций.

После этого у Кая изменился взгляд на окружающих, на свою жизнь, и он добровольно последовал за Снежной королевой в ее ледяное царство. Там Кай занимался выкладыванием ледяных картин, и это занятие его полностью поглощало. Он не чувствовал тоски. Он жил только разумом.

Однако Герда очень тосковала по Каю. И она решила вернуть его. Она пожертвовала домашним уютом, вкусными бабушкиными пирожками и вечерними сказками и отправилась в путь. Она шла всю весну, все лето, всю осень.

Потом она повстречала Добрую женщину, у которой был волшебный сад. В нем всегда было лето, и время там текло медленно.

Женщина решила, что Герде лучше остаться у нее. Она считала, что глупо гнаться за мальчишкой неизвестно куда, когда он сам ее бросил. Герда могла бы жить всегда в тепле, окутанная заботой и красотой, ее жизнь длилась бы долго… Но Герда пожертвовала и этим и продолжила путь.

По дороге она повстречала Принцессу и ее жениха. Они считали, что Герде гораздо лучше остаться у них: ей всегда было бы весело, она жила бы в богатстве, была бы придворной дамой. Но Герда пожертвовала богатством и знатностью и продолжила путь.

Затем она повстречала Маленькую разбойницу. Та тоже хотела оставить Герду у себя – в лесу гораздо веселее, здесь нет никаких правил, никто не читает нотации, можно делать все, что хочешь. Но Герда снова отказалась. С помощью Оленя она наконец добралась до царства Снежной королевы. Вьюга и Буран – слуги Снежной королевы – пытались помешать ей. Но она одолела и их и наконец-то нашла Кая.

Однако Кай не проявил к ней никакого интереса. Его занятие было для него гораздо важнее. Он выкладывал слово «вечность». Тогда Герда заплакала, это вернуло Каю его эмоции («растопило сердце»). Герда взяла Кая за руку и повела его домой.

Теперь давайте распределим роли: Кай, Герда, Бабушка, Снежная королева, Принцесса и ее Жених, Добрая женщина, Маленькая разбойница, Олень, Вьюга и Буран. Вы можете вызваться сами на какую-то роль. В игре будут участвовать все.

При разыгрывании сказки нельзя разговаривать. Все, что вы хотели бы сказать, выразите в действиях. Например, если вы хотите уговорить Герду или Кая остаться, задержите их руками, если вы хотите, чтобы они отдохнули, уложите их. Если Герда или Кай не хочет что-то делать, они должны сопротивляться, но

не говорить об этом. Понятны условия?

Сейчас подготовьтесь к исполнению ролей. Дом бабушки в одном конце комнаты, царство Снежной королевы – в другом. Между ними в разных местах располагаются остальные герои – так, чтобы Герда могла переходить от одних к другим. Символически обозначьте свое место. Также символически обозначьте свои костюмы. Готовы? Начали!

Обсуждение

Поделитесь впечатлениями от пережитого во время игры. Вы можете говорить в любом порядке. Только Герда поделится впечатлениями последней, так как она взаимодействовала со всеми героями сказки.

Подведение итогов

Иногда люди, которые вроде бы искренне хотят позаботиться о других, вдруг начинают принимать решения за них, брать на себя ответственность за их жизнь и судьбу. Зачастую они даже не спрашивают своих «подопечных», хотят ли они такой заботы.

Это другая сторона ответственности. Раньше мы поговорили о том, что люди часто передают ответственность за свою судьбу другим, и увидели, что из этого получается. Сейчас мы видим, что есть другая крайность, и она может привести к сплошному насилию. Причем те, кто это делает, даже не замечают, что они выворачивают руки тому, кого спасают.

Снежная королева считала, что лучше всего жить разумом, и решила, что для Кая именно это будет хорошо. Она и не подумала спросить его, что ему больше нравится. Просто заморозила сердце и все. Герда считала, что лучше всего жить сердцем, чувствами. Она тоже ни о чем не спрашивала Кая. Она просто пошла и вернула его назад.

Получается, что Кая все любили, но сам он все время был куклой, которую делили между собой, и никто не спрашивал, чего он сам хочет.

Герду тоже никто ни о чем не спрашивал. Каждый пытался навязать ей свое представление о счастье. Правда, она оказалась активнее Кая, но ей все время приходилось преодолевать насилие.

А некоторые из тех, кого она покидала, обижались: ведь они так старались для нее. А она такая неблагодарная…

К сожалению, так бывает и в жизни. Когда мы хотим помочь кому-нибудь – это замечательно. Мы можем предложить свою помощь, но вряд ли ее нужно навязывать.

✓ Комментарии для тренера

Если участников больше, можно добавить роль Дома бабушки, Розы, за которой ухаживали Герда и Кай и которая завяла после того, как Кай посмеялся над ней. Можно также добавить роль нескольких Роз в саду у Доброй женщины, которые тоже пытались удержать Герду.

Если участников меньше, можно убрать роль Оленя, Вьюги, Бурана. Препятствия Герде может создавать сама Снежная королева.

В данном изложении для сокращения сценария сознательно опускается часть путешествия Герды – предлагаемого варианта достаточно для достижения цели упражнения.

Тренер по мере обсуждения обращает внимание на постоянно происходящее насилие, несмотря на добрые намерения; на игнорирование желаний Кая и Герды со стороны остальных героев.

Тренер обращает особое внимание на то, что основного «спасаемого» – Кая – вообще никто не спрашивал о том, что же хочет он сам. Тренер при обсуждении интересуется чувствами участников во время исполнения роли и мыслями, которые приходили им в голову.

Упражнение 37. Золушка (модификация Е. Емельяновой)

Цель: развитие способности понимать внутреннюю позицию другого человека (активную или пассивную и т. п.), исходя из его поведения.

Время: 60 минут.

Материалы: украшения на обувь, которая будет выступать в роли хрустальных туфелек; подручные предметы и материалы по желанию участников для обозначения своей роли.

Инструкция

Наверное, вы все знаете сказку о Золушке. Я только слегка напомню сюжет.

Золушка жила вместе с родным отцом, мачехой и старшими сводными сестрами (они были дочерьми мачехи от первого брака). Мачеха не любила Золушку. Она держала ее в доме в качестве прислуги. Мачеха была очень злая и жадная. Отец Золушки был очень добрый и трудолюбивый, но совершенно не мог противостоять своей жене, даже когда она обижала его родную дочь. Он только все просил Золушку терпеть.

Когда мачеха, ее дочери и отец Золушки поехали на бал к

королю, Золушка осталась в доме одна. Она должна была посадить 40 кустов роз, перебрать несколько мешков с крупой, постирать, погладить и сделать еще много всякой работы к возвращению семейства с бала.

Конечно, Золушке тоже очень хотелось на бал, и она горько плакала, что ее не взяли, и жаловалась на свою судьбу посуде на кухне и крупе, которую перебирала. Тут появилась фея-волшебница, которая, как выяснилось, была тетей Золушки. Она пожалела свою племянницу, нарядила ее в прекрасное платье, подарила ей хрустальные туфельки и отправила в карете на бал. Все дела за Золушку выполнили слуги феи. Но фея предупредила, что ее волшебство будет действовать только до 12 часов ночи, а потом карета превратится в тыкву, кучер – в крысу, а прекрасное платье в обноски, в которых обычно ходила Золушка.

На балу Золушка познакомилась с прекрасным принцем, который в нее влюбился. Отцу принца Золушка тоже понравилась, он решил, что его сын должен на ней непременно жениться.

Чтобы Золушка не уходила слишком рано, он велел перевести часы на час назад. В результате Золушка опоздала и еле-еле удрала с бала босиком и в обносках. Во время своего бегства она потеряла хрустальную туфельку.

Потом принц долго ее искал, а она от него все пряталась – ей было стыдно сказать, что она бедная и ходит в таком убогом платье. Хотя принц и говорил, что ему безразличны и бедность, и даже низкое происхождение, она почему-то продолжала от него прятаться. Ну, может быть, стеснялась.

По распоряжению принца Золушку стали искать по размеру ноги. У нее была такая маленькая ножка, что принц решил, что второй такой не может быть ни у кого. Когда в дом к Золушке пришли с хрустальной туфелькой, то ее сестры захотели немедленно ее примерить. Она оказалась им, конечно же, мала.

Они послали за Золушкой. Мачеха пригрозила, что если Золушка не наденет туфельку на ногу своей сводной сестре, она устроит «веселую жизнь» ее отцу. И Золушка, заливаясь слезами – она ведь любила принца, – надела на ногу одной из сестер туфельку для того, чтобы спасти отца от козней его собственной жены.

Однако обман не прошел. Сестру, которая пыталась доказать самому принцу, что это она была на балу и именно она потеряла туфельку, разоблачили. Ошалевший от такой наглости принц объяснил, что успел обратить внимание не только на ноги, но и на все остальное.

Был страшный скандал, мачеха собралась жаловаться королю, забыв, что она именно его и собиралась обмануть. И только тогда

отец Золушки привел к принцу свою родную дочь, которая так горевала, что уже не могла скрывать от отца правду. После чего принц и Золушка немедленно поженились.

Теперь распределяем роли: Золушка, Отец, Мачеха, две Сестры, Фея, Принц, Король, Слуга принца (который примерял всем туфельку).

Сейчас подготовьтесь к исполнению ролей. Дом Золушки в одном конце комнаты, дворец принца – в другом. Символически обозначьте свое место. Также символически обозначьте свои костюмы. Теперь вам предстоит разыграть эту сказку. НО! Есть одна особенность. Вы всю сказку будете разыгрывать молча! Ни единого слова. Все, что вы хотите сказать, нужно объяснять с помощью действий. Обратите внимание, не жестами, а именно действием. Тогда сразу становится понятно, что именно могло скрываться за словами.

(Тренер просит кого-нибудь с помощью действий объяснить фразу: «Не уходи от меня. Побудь со мной, я не хочу, чтобы ты уходил». В действиях это выглядит примерно так: участник подходит к тренеру или другому участнику, берет его за руку или за плечи и не отпускает, не дает отойти. Например, усаживает на стул, не дает встать и уйти. Таким образом сразу становится виден элемент скрытого насильственного удержания помимо воли. Потом тренер просит действием показать, например: «Иди со мной». Это выглядит примерно так: участник за руку тянет кого-то за собой. После того как проходит такая мини-тренировка «разговора действиями», можно вернуться к молчаливому разыгрыванию сказки.)

Готовы? Начали!

Обсуждение

Первый круг. Поделитесь впечатлениями от разыгранных ролей. Расскажите о своих чувствах и мыслях. Постарайтесь описать поведение каждого героя, о котором вы захотите сказать, с точки зрения активной или пассивной позиции и с точки зрения ответственности (за кого он берет ответственность) или безответственности.

Второй круг. Скажите, как бы вы предпочли себя вести в роли Золушки, ее отца, ее мачехи и принца.

Подведение итогов

По поведению людей достаточно легко «считать» их позицию в ситуации. А значит, вы всегда можете понять, к чему такая позиция приведет. Для чего вам это нужно?

Прежде всего, чтобы вовремя отследить, если вы, например,

по привычке занимаете не ту позицию, которую хотели бы занять в данной ситуации. А еще для того, чтобы понять, как вести себя с разными людьми и не попасть в «ловушку ответственности» – то есть в такую ситуацию, в которой вам навязывают ответственность за себя, а вы не замечаете, как берете ее.

✓ Комментарии для тренера

Если следовать поведению героев сказки, то ***Золушка*** все время занимает пассивную позицию: несмотря на ее безграничное трудолюбие, в социальном плане она пассивна – она совершенно не умеет отстаивать свое мнение и позволяет себя эксплуатировать, смеяться над собой, не смея возражать, опасаясь скандалов, которые все равно происходят постоянно.

Из контекста понятно, что она терпит все это, чтобы не усложнять жизнь своему ***отцу,*** которого очень любит. То есть она мученица. А мученик – это человек, который берет на себя ответственность за жизнь другого человека и приносит ему в жертву свою жизнь.

Это довольно частая позиция – человек приносит себя в жертву кому-то. Для чего? Либо для того, чтобы чувствовать свое моральное превосходство, либо для того, чтобы иметь право демонстрировать свои жертвоприношения, расставляя «ловушки» окружающим – они все в неоплатном долгу у «жертвы».

С другой стороны, и ответственный человек может захотеть принести себя в жертву, например, если он любит этого человека. Однако тогда он должен понимать, что приносит эту жертву по собственной инициативе, потому что ему так хочется. И тогда он не должен думать, что ему кто-то за это что-то должен. Это тоже важно объяснить участникам при анализе поведения героев.

По сути, Золушка ведет себя как жертва, несмотря на то что позволяет себе жаловаться только неодушевленным предметам, но при этом мотивом для жертв является любовь к отцу.

В отношении отца она ведет себя как мать, которая пытается защитить своего сына, попавшего в неприятности. Удивительно, что отец принимает все эти жертвы дочери, хотя не может не замечать то, что творится в доме. Но зато все, и даже Король, оказывается, знают, какая ужасная женщина его жена.

Так что здесь мы видим некий союз двух жертв, которые выглядят очень добрыми и хорошими, но при этом отец не может защитить свою дочь, а дочь стремится защитить отца, будто он совершенно беспомощный человек. И заметьте, он при этом запросто беседует с Королем, ездит к нему на бал, у него сестра или свояченица Фея-волшебница (раз она тетка Золушки). Это ж надо! При таких возможностях ходить в жертвах и позволять

мучить свою дочь!

Итак, отец Золушки – тоже пассивен в социальном плане и тоже пребывает в роли жертвы. Он даже не пытается сопротивляться своему положению.

Мачеха – активна в социальном плане. Она все устраивает так, как ей удобно. Но она занимает безответственную позицию, хотя и не демонстрирует себя жертвой – во всех своих бедах она винит окружающих и, чуть что, собирается жаловаться кому-то. Она агрессивна и мстительна.

Дочери Мачехи учатся поведению у матери. Практически они ее копируют.

Принц – социально активен, ответственен. Он полюбил Золушку, принял на себя ответственность за то, что не сумел ее удержать, сам искал ее и организовал поиски с помощью слуг.

Король – социально активен, ответственен, но (если судить по тому, как он представлен в известном фильме) любит поиграть в жертву, хотя на самом деле таковым себя не чувствует и не считает.

Фея – социально активна, любит выступать в роли спасительницы и благодетельницы (хотя, если уж она такая волшебница, могла бы помочь своей племяннице и посущественнее, чем наряд для бала, да и то исчезающий в полночь, – реплика с позиции жертвы). Берет на себя ответственность только за качество своей работы.

Слуги – исполнители. Позиция не проявлена. Но выполняют свою работу по поиску Золушки ответственно.

Однако часто участники разыгрывают своих героев, значительно отступая от предписанных в сказке. Меняются и позиции, и отношение к ответственности. Поэтому комментировать роли необходимо исходя из того поведения, которое продемонстрировали участники.

Упражнение 38. Сказка о моей жизни

Цель: метафорическое программирование активной ответственной жизненной позиции.

Время: 30 минут.

Материалы: бумага; ручки для каждого участника.

Инструкция

Сочините сказку про свою прошлую, настоящую и будущую жизнь, в которой вы будете главными героями. Вы можете вспомнить и переделать известную вам сказку, а можете сочинить полностью свою. Суть в том, чтобы главные герои сказки, т. е. вы,

занимали активную и ответственную позицию. У вас есть 10 минут.

Обсуждение

(Участники зачитывают сказки. Тренер отмечает моменты, когда главный герой не находится в ответственной и активной позиции.)

Подведение итогов: не требуется.

✓ Комментарии для тренера

Для сочинения сказок намеренно дается мало времени. Сказка не должна быть наполнена деталями. Главная задача – общее видение картины жизни, построенное на основе активной и ответственной позиции.

Модуль 6. Построение партнерских отношений

Цель модуля: развитие умения строить конструктивные партнерские отношения со сверстниками и взрослыми.

Задачи:

– дать участникам возможность почувствовать и обсудить суть трех основных форм неконструктивных отношений, построенных на сопротивлении, манипуляциях и угрозах, игнорировании;

– дать возможность почувствовать и обсудить суть партнерских отношений, основанных на доверии, обсуждении своих потребностей и равной заботе о себе и партнере;

– способствовать получению опыта социальной активности.

Упражнение 39. Веревочка (Е. Емельянова)

Цель: получение опыта переживания отношений, основанных на сопротивлении.

Время: 20 минут.

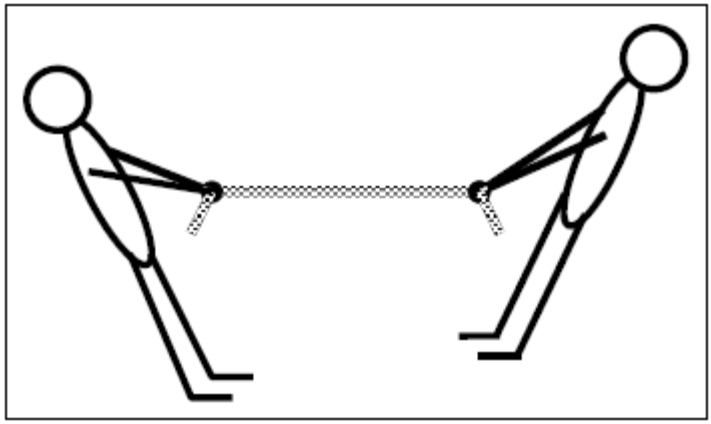
Материалы: мягкие хлопчатобумажные (бельевые) веревки длиной 2 метра или длинные прочные шарфы – по количеству пар участников.

Инструкция

Часть 1. Разделитесь на пары. Распределите, кто из вас будет А, кто – Б. Сейчас вы возьметесь за концы веревки и натянете ее так, чтобы каждый из вас отклонялся. Вот так ***(тренер демонстрирует выполнение задания с кем-либо из группы).***

Но прежде чем вы начнете выполнять упражнение, каждый получит секретную инструкцию. Прочитайте ее, но никому не показывайте.

(Тренер раздает листочки с дополнительными инструкциями.



Для «А»: «Ваш партнер будет стремиться тащить вас в свою сторону. Но вам туда идти не хочется. Там не интересно. Сопротивляйтесь до конца. Победит тот, кто перетянет».

Для «Б»: «Вы должны постараться вытащить партнера из «болота», в котором он погряз. Старайтесь изо всех сил, а то он утонет. НО! По моему сигналу (я возьмусь за ухо пальцами) отцепите веревку. В конце концов, пусть сам решает, что ему делать».

По сигналу тренера пары начинают выполнять упражнение.

После того как «Б» неожиданно для «А» отпустят веревку, «А» переживают мгновение испуга («чуть не упали»).)

Обсуждение

Что вы пережили, когда веревку отпустили? Как вы чувствовали себя и что думали в адрес партнера, после того как с трудом удержались на ногах?

Инструкция

Часть 2. Когда вы натягивали веревку, вы взаимодействовали друг с другом не непосредственно, а через нее. И вы удерживались на ногах до тех пор, пока оба натягивали веревку с равной силой.

Так и многие люди строят свои отношения, противодействуя друг другу. Они общаются на самом деле через взаимное сопротивление. А потом случается следующее.

Представьте, что один партнер решил перестать сопротивляться. Тогда другой теряет равновесие. Ему будто бы не хватает сопротивления, чтобы прочно держаться на ногах. Он ведь хотел, чтобы его партнер пошел в его сторону, но когда он так и сделал, выяснилось, что теперь неизвестно, как строить отношения: ведь он привык, что должен преодолевать

сопротивление.

А тот, кто все время сопротивлялся, стал опираться на свои ноги, то есть перестал сопротивляться и стал сам выбирать, куда ему идти. Может быть, он пошел туда, куда его звали, но увидел, что партнер растерян. Теперь он тоже не знает, что ему делать.

Обсуждение

Вспомните случай из своей жизни или жизни ваших знакомых, когда отношения строились на сопротивлении. Если вы решили, что теперь не будете сопротивляться, что вы должны сделать, чтобы помочь партнеру построить новые отношения?

✓ Комментарии для тренера

Тренер помогает из различных идей сформулировать главный принцип: нужно говорить с партнером о своих решениях.

Например: «Когда веревочка начинает натягиваться снова, нужно обратить на это внимание и обсудить взаимные желания и ожидания друг от друга. А потом действовать так, чтобы каждому было хорошо. Если же желание партнера может нанести вред (например, он хочет, чтобы вы вместе с ним употребляли наркотики) – и он не хочет уступать вам, нужно отказаться от общения».

Инструкция

Часть 3. Теперь давайте рассмотрим другой вариант. Тот, кто тянул и преодолевал сопротивление, устал и решил перестать настаивать на своем. Он отпустил веревку, значит, он решил: «Пусть поступает как хочет». В это время второй партнер чуть не упал. Раньше он не принимал решения сам, он просто делал все наоборот, т. е. наперекор. Когда его не заставляют идти в заданном направлении, он может принимать решение самостоятельно. Но при этом он должен встать на ноги, т. е. теперь он сам отвечает за свои поступки. Некоторые люди при этом теряются, потому что не знают, как теперь себя вести. Раньше им было проще: раз говорят делать так, значит, буду делать наоборот. Иногда они сами идут туда, куда их раньше тянули. Только теперь это их собственный выбор. Но иногда они боятся, что если поступят так, то про них подумают, будто они не самостоятельные, что их победили.

Обсуждение

Подумайте, что нужно сделать, чтобы ваш партнер понял, что это ваше собственное решение, а не признак вашей слабости?

✓ Комментарии для тренера

Тренер помогает из различных идей сформулировать главный принцип: нужно объяснить партнеру, как вы приняли решение, изложить свои рассуждения и выводы.

Упражнение 40. Маг и карлик

Цель: получение опыта переживания отношений, основанных на манипуляциях и угрозах.

Время: 25 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция

Я хочу рассказать вам одну притчу. Жил на свете великий маг. Он мог все: раздвигать горы и повелевать ветрами, создавать города и разрушать вселенные, превращать и превращаться во что или в кого угодно… И только одного не мог великий маг – он не мог заставить своего любимого карлика перестать гадить на свой пушистый белый ковер!

Сейчас вы разыграете эту притчу. Для этого вам нужно разбиться на пары. Один из вас будет магом (он должен встать на стул). А другой – карликом (ему нужно присесть на корточки).

Магу нужно уговорить карлика перестать гадить на белый пушистый ковер. А карликам нужно активно сопротивляться. Вы можете согласиться с магом только в том случае, если сами захотите этого.

После выполнения упражнения поменяйтесь ролями и парами и снова повторите упражнение. На каждый «раунд» дается 5 минут.

Обсуждение

Как вы себя чувствовали в роли мага/карлика? Когда было комфортнее, почему? Удалось ли магу заставить карлика перестать гадить? Если да, то каким образом, если нет – почему?

Подведение итогов

Получается, что даже могучий маг не может заставить карлика делать то, что он не хочет. И действительно, каждый человек сам выбирает, каким ему быть, как ему поступать. Если мы хотим, чтобы кто-то другой изменился, мы должны учитывать, что он изменится, только если сам захочет этого, если поймет, что ему самому это нужно.

Конечно, можно побить или насильно заставить, наказать или добиться своего шантажом. Но человек не изменится – он просто

притворится, приспособится, а сам будет только ждать случая, чтобы выйти из-под влияния. Но тогда не может быть и речи о хороших отношениях, о дружбе, доверии и любви.

Мы сами выбираем то, что мы делаем, какую жизнь мы себе создаем. Мы не можем оправдывать себя тем, что на нас плохо влияют.

✓ Комментарии для тренера

Во время обсуждения тренер отмечает и комментирует способы уговоров: шантаж, угрозу, попытки «купить», обмануть. Отдельно отмечает, когда успех был достигнут не насильственно, а с помощью аргументов и предложений, которые понравились самому карлику.

Упражнение 41. Лежачий камень (Е. Емельянова)

Цель: получение опыта переживания отношений, основанных на игнорировании.

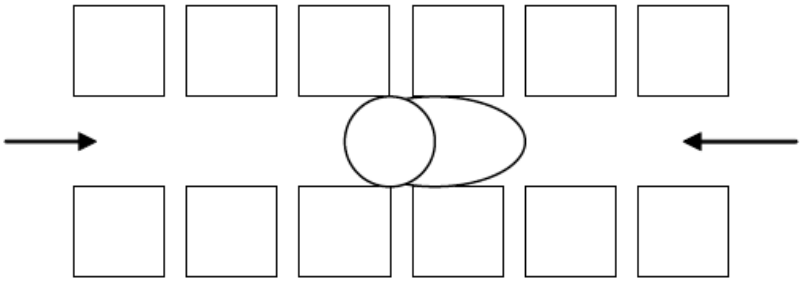
Время: 30 минут.

Материалы: стулья; пластмассовая кофейная чашка; тяжелая металлическая чайная ложка; дощечка без бортиков (поднос).

Инструкция

Сейчас мы сделаем тропинку, отгородив ее с двух сторон стульями. На ней будет лежать валун – такой большой «лежачий камень», которым по очереди будет каждый из вас. «Камень» садится на корточки, пряча голову в колени и упираясь руками в пол, или становится на четвереньки. Поскольку двигать его трудно, то мы постараемся сделать вид, что он нам не мешает, или даже используем его, например, для отдыха. Когда вы будете идти по тропинке, вы будете держать в руках свои «ценности». Их роль будет выполнять чашка с ложкой, которая стоит на подносе. Вам нужно удерживать «ценности» так, чтобы они не рассыпались. Вы можете перешагивать через «камень» или садиться на него и перекидывать ноги. Стулья раздвигать нельзя.

Каждый проходит по тропинке, минуя «лежачий камень», затем так же возвращается и передает чашку с ложкой следующему, а сам становится «лежачим камнем». Тот, кто был первым «камнем», переходит в конец очереди и заканчивает упражнение – становится последним участником, проносящим свои «ценности».



Обсуждение

Как вы чувствовали себя в роли «лежачего камня»? Что вы чувствовали и думали, когда перешагивали через «камень»? Удалось ли удержать «ценности»?

Подведение итогов

Каждый из нас сам выбирает свой жизненный путь. Мы идем по нему и несем свои жизненные ценности – это наши правила, убеждения, интересы, мечты. Но иногда на пути попадаются такие люди, которых мы рассматриваем как досадную помеху. Мы не знаем, что с ними делать, и поэтому предпочитаем их игнорировать.

Вы уже видели, что это бывает трудно. Мы затрачиваем много энергии, нам приходится делать много дополнительной работы, и при этом иногда мы растрачиваем силы, отказываемся от своих целей и мечтаний – уж лучше отступиться от выбранного пути, чем каждый раз сталкиваться с препятствием, которое мы решили игнорировать. То есть игнорировать на самом деле не получается!

Обратите внимание, что для роли «ценностей» мы использовали легкую пластмассовую кофейную чашечку и тяжелую металлическую чайную ложку, которая была вложена в чашечку. Ложечка стремилась опрокинуть чашечку, и вам пришлось особенно стараться, чтобы этого не случилось.

У нас получилась такая метафора – нам всегда нужно особенно заботиться о сохранении своих жизненных ценностей. Однако преодолевая препятствия, мы порой забываем о ценностях и теряем их. И наоборот, заботясь о своих ценностях, мы порой не уделяем должного внимания окружающим нас людям.

А что в это время переживает мешающий нам человек? Вы сами это почувствовали, когда были «лежачим камнем».

Обсуждение

Конечно, мы не можем заставить человека делать то, что он не хочет. Но что мы можем сделать вместо того, чтобы

игнорировать? Можете ли вы привести пример другого общения?

✓ Комментарии для тренера

Комментируя высказывания участников, тренер особо отмечает те, которые ведут к главному выводу: «Вместо того чтобы игнорировать, мы можем поговорить с человеком о том, чего хочет он, чего хотите вы. О том, можете ли вы общаться так, чтобы не мешать друг другу и обсудить, как это сделать. Такое общение требует меньше энергии, вызывает меньше раздражения, обид и рождает взаимное уважение».

Упражнение 42. Перестановки

Цель: выявление личных позиционных предпочтений участников в отношениях.

Время: 50 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция

Встаньте в круг. Разделитесь на пары. Теперь пусть один из вас в каждой паре встанет позади другого на расстоянии длины ступни. Сосредоточьтесь на своих ощущениях, своем состоянии…

Теперь партнер, стоящий за спиной, кладет руки на плечи впередистоящему. Постойте так, почувствуйте себя в этой позиции.

Теперь стоящий впереди делает большой шаг вперед. Партнер, стоящий сзади, убирает руки и остается на месте.

Теперь стоящий впереди поворачивается лицом к партнеру.

А теперь он же делает шаг навстречу партнеру, и вы смотрите в глаза друг другу.

Встаньте рядом, лицом в круг.

Теперь тот партнер, который был позади, встает перед своим партнером.

Партнер, стоящий за спиной, кладет руки на плечи впереди-стоящему.

Стоящий впереди делает большой шаг вперед. Партнер, стоящий сзади, убирает руки и остается на месте.

Теперь стоящий впереди поворачивается лицом к партнеру… А теперь он же делает шаг навстречу партнеру, и вы смотрите в глаза друг другу.

Встаньте рядом, лицом в круг.

Теперь можно всем сесть на свои места.

Обсуждение

Поделитесь впечатлениями. В какой позиции было особенно комфортно, а в какой особенно некомфортно? Что вы в это время чувствовали?

То, что мы сейчас делали, является метафорой того, как люди строят свои отношения с близкими людьми. Каждый из вас уже понял свое предпочтение. Обдумайте плюсы и минусы такого предпочтения, и сейчас каждый коротко расскажет об этих плюсах и минусах. Кто уже сейчас может сказать?

Подведение итогов

Теперь вы можете учитывать, что вы находите и что вы теряете, когда строите свои отношения тем или иным способом.

Упражнение 43. Спина к спине

Цель: дать возможность участникам группы почувствовать и обсудить суть партнерских отношений, основанных на доверии, обсуждении своих потребностей и равной заботе о себе и партнере.

Время: 25 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция

Все участники разбиваются на пары.

Встаньте спинами друг к другу. Ваша задача вместе, опираясь на спины друг друга, сесть на пол, а затем тоже вместе встать, не опираясь руками об пол. Вы можете держать друг друга за руки, а можете просто опираться на спины друг друга.

Обсуждение

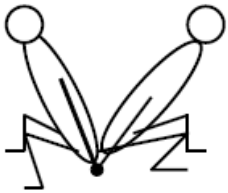
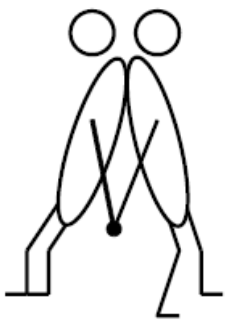
Удалось ли выполнить задание? Трудно ли это было сделать? В чем вы видите причину удачи/неудачи; кто как воспринимал свою роль в задаче? Кто что чувствовал по отношению к партнеру? Какие чувства и мысли возникали в ходе выполнения упражнения?

Подведение итогов

Давайте посмотрим, что происходило на самом деле.

(Тренер разбирает с участниками варианты поведения, приведенные в таблице.)

	Вариант 1. Отдал ответственность. Один партнер не опирается, а наваливается на другого. Девиз: «Подними меня». Другими словами, человек отдает ответственность за отношения, за свою жизнь и свои проблемы партнеру. Тому очень тяжело. Он не сможет поднять ни себя, ни свою «ношу», потому что не может опереться на партнера. В результате отношения будут угнетать, забирать много сил, партнер захочет освободиться от груза — такие отношения не дают ему жить полноценной жизнью.
	Вариант 2. Забрал ответственность. Человек не хочет наваливаться, но партнер буквально взваливает его на себя. То есть он сам берет на себя решение всех его проблем, хотя его об этом никто не просит. Девиз: «Я лучше знаю, как это сделать». Сначала его партнер может сопротивляться, но потом привыкает. Тому, кто взвалил все на себя, тяжело. Постепенно он устает и начинает возмущаться тем, что его партнер такой несамостоятельный. А тот уже привык и обижен: он не понимает, почему отношение к нему изменилось. В результате отношения портятся, и от них хочется освободиться — никакой полноценной жизни нет ни у того, ни у другого. А дело в том, что один из партнеров решил, что все сможет сам, и не очень доверял другому.

	*Вариант 3. Каждому свое.* В этом варианте каждый из партнеров старается справиться со своими проблемами самостоятельно. Девиз: «Я сам!» Они вроде бы вместе, но живут так, будто не могут или не хотят принять помощь другого. Они не опираются друг на друга. И постепенно начинают понимать, что эти отношения не помогают им, а только мешают жить полноценной жизнью. Чтобы «встать», они должны рассчитывать только на себя или опираться на что-то или кого-то другого. Такие отношения не могут быть прочными, постепенно они разваливаются.
	*Вариант 4. Партнерство.* В этом варианте партнеры в равной степени опираются друг на друга, в равной степени доверяют друг другу. Девиз: «Каждый из нас может сам, но вместе нам легче». Они в равной степени заботятся о себе и о партнере. В жизни они в равной степени решают свои проблемы сами и пользуются помощью партнера, когда это необходимо. Они умеют договориться и найти точку наибольшего комфорта в отношениях, во взаимодействии. Они чувствуют надежность спины партнера и с готовностью становятся опорой своему другу. Такие отношения не требуют надрыва сил и позволяют обоим жить полноценной жизнью.

Итак, для построения отношений, в которых обоим партнерам будет комфортно, необходимы:

– взаимное доверие;

– вера в силы (понимайте это как метафору) партнера;

– умение договориться, т. е. сообщать друг другу, когда есть неудобство и напряжение, и совместно искать точку комфорта (равномерного распределения веса).

Это не означает, что все делается поровну. Иногда партнерами становятся очень маленькая, хрупкая женщина и очень большой, сильный мужчина. Просто отношения строятся на вложении ***равных частей от своих способностей.***

Теперь, когда вы поняли, в чем дело, повторите упражнение. Помните, главное – доверие силам партнера и забота о себе. Когда так поступает каждый в паре, все получается легко.

✓ Комментарии для тренера

Нужно следить, чтобы участники полностью садились на пол

(на ягодицы), а не вприсядку.

Когда упражнение выполняется в партнерской позиции, не требуется особой силы ног. Можно много раз садиться и вставать, не уставая.

Это упражнение могут успешно выполнять в парах люди с большой разницей в росте и в весе. Главное – найти точку равновесия, точку комфорта и смело опираться на спины друг друга. При этом, находя комфортную точку опоры, партнеры сообщают друг другу о напряжении, помогают друг другу найти удобное положение.

Комментируя варианты, тренер может демонстрировать взаимодействия партнеров (схематично представленные в таблице) с помощью кистей рук, показывая, как они наваливаются друг на друга, разъединяются, не опираясь или равномерно взаимодействуя (ладони «домиком»). Можно заранее приготовить большие таблицы или схематично нарисовать варианты на флипчарте прямо во время резюме.

Упражнение 44. Город

Цель: получение опыта социальной активности.

Время: 120 минут (2 часа).

Материалы: 9 листов ватмана, склеенных между собой (3 листа в ширину и 3 листа в длину) – для создания «территории города». Ватман может быть заменен рулоном обоев (обратной стороной), тогда необходимо склеить вместе 4 полосы обоев, длину взять любую, которую позволяет помещение. Их можно склеить перед упражнением. Если вы предполагаете склеивать их сразу на занятии, добавьте дополнительное время; несколько наборов гуаши; большие акварельные кисти (№ 8) для каждого участника; клей ПВА, кисти для клея; ножницы – большие и маленькие – по несколько штук; пластилин; различные предметы обихода, например, старые зеркала, нитки, бечевка, пустые пластиковые бутыли, коробки из-под обуви, полиэтилен и т. д. – все, из чего можно сооружать различные строения, перегородки и т. п.; различные предметы природы: ветки, листочки деревьев, шишки, камни, цветы, перья птиц и т. д.; мелкие старые игрушки – животные, человечки, машинки и т. д.

Все эти принадлежности могут принести сами участники, нужно лишь заранее дать им такое задание.

Инструкция

Сейчас вы построите город. Он должен появиться на этом огромном листе бумаги. Какой он будет, как вы его будете делать

– это ваше дело. В вашем распоряжении все эти предметы, используйте их как хотите. У вас есть 45 минут. Это все.

Обсуждение

Первый круг. Расскажите о ваших впечатлениях.

Второй круг. Кто, по-вашему, был лидером при выполнении задания? Кто сумел реализовать свои идеи? Как вам это удалось? Кто не смог сделать так, как хотел, и то, что хотел? Почему вам это не удалось?

Третий круг. Расскажите, чем была важна для вас эта игра.

Подведение итогов

(Упражнение представляет собой перфоманс (это арт-методика, в которой важен сам ***процесс,*** впоследствии обсуждается именно он; результат – т. е. получится ли в данном случае город, какой он получится или совсем не получится – не важен).

Тренер выстраивает резюме в соответствии с высказываниями участников. При обсуждении важно останавливаться на том, в какой позиции ощущал себя человек, что мешало ему занять активную позицию, что заставляло быть агрессивным и т. д. Если участник занимает позицию жертвы, тренер предлагает ему переформулировать высказывание, опираясь на свои достижения и неудачи, а не на обиду и обвинения, т. е. чтобы участники высказывали свое мнение с позиции ответственного человека.

В резюме тренер перечисляет уже обсужденное участниками, только более четко формулируя то, что мешает человеку быть активным и ответственным. В целом резюме обобщает полученный участниками опыт.)

✓ Комментарии для тренера

Во время процесса создания города тренер внимательно следит за происходящим, не вмешиваясь. Но если процесс «замирает», становится вялым, тренер может на некоторое время стать участником и привнести что-то свое – это всегда должно быть вмешательство, которое активизирует участников, а не заменяет их работу.

Тренер может запоминать или записывать особенно значимые моменты взаимодействия, слова участников. Когда участники будут описывать процесс, тренер может дополнять их впечатления своими наблюдениями.

Иллюстрация перфоманса «Город»

Это сокращенное описание такого же перфоманса,

проведенного с группой взрослых участников и представленного Александром Ивановичем Копытиным, известным арт-терапевтом, в книге «Системная арт-терапия»[19]

„Андрей встает со своего места, берет лежащий на столе довольно крупный камень и кладет его на середину расположенного на полу квадрата из восьми склеенных друг с другом листов ватмана. Под них положена толстая целлофановая пленка. К квадрату сразу же подходят семь человек – Ирина, Вера, Светлана, Наталья, Виктор, Андрей и Владимир. Остальные остаются на своих местах; некоторые сидят молча, наблюдают за тем, что делают остальные, другие разговаривают между собой или пытаются выбрать изобразительные материалы.

Ирина, капая клеем ПВА, проводит несколько белых полос. Андрей берет самую крупную кисть и начинает проводить толстые линии красками разного цвета. Наталья занимает один угол листа и начинает что-то рисовать.

Владимир и Светлана садятся возле листа и обозначают границы своих «территорий». Нина ставит на общий лист вазочку с принесенными с улицы ветками.

Оксана обводит вокруг камня, расположенного в центре листа, несколько концентрических окружностей. Виктор добавляет в вазочку еще цветок, а затем начинает рисовать на камне глаз.

Некоторые члены группы ходят вокруг листа, словно выбирая себе место.

Несколько человек лепят фигурки из пластилина, создают конструкции из картона.

Варя подходит к общему листу и начинает что-то рисовать. Андрей, используя крупную кисть, интенсивно закрашивает занятый им ранее сектор. Марина рисует дом.

Виктор, стоя на коленях, красит себе губы взятой у кого-то из участниц губной помадой, а затем несколько раз целует лист возле камня. При этом остается ряд отпечатков.

Некоторые создают на разных участках листа индивидуальные рисунки и мало общаются друг с другом. Некоторые располагаются парами и тройками, смеются, общаются.

Ольга, до этого наблюдавшая за действиями других,

подходит к листу и начинает изображать на нем зеленый островок (возможно, парк или сквер на территории города), используя при этом траву, мох и другие принесенные с улицы предметы. Тамара через несколько минут присоединяется к Ольге, помогая ей изображать зеленый островок.

Андрей, предварительно поговорив о чем-то с Еленой, устанавливает рядом с работой стремянку и перебрасывает через светильник нить, пытаясь натянуть нить над работой, после чего он вместе с Еленой начинает прикреплять к нитям «небеса» из целлофановой пленки.

Ольга и Тамара продолжают работать вместе над созданием зеленого островка. Островок имеет четкие границы и выделяется на фоне окружающего пространства.

Когда Андрей и Елена навешивают над работой «небеса», несколько человек из тех, кто раньше располагался на коленях и что-то рисовал, начинают им помогать, изготавливая бумажные самолетики, звезды и т. д.

Вскоре становится заметно, что общий лист постепенно заполняется не только рисунками, но и объемными предметами, конструкциями из картона, пластилина и других материалов. Нина вырезает звезды. Варя плетет из ниток гирлянду… Оксана изготавливает высотные здания из бумаги и картона. Виктор делает солнце и подвешивает его выше всех остальных объектов. Варя подвешивает гирлянды из трав и веточек, благодаря чему создается целая сеть. Нина раскладывает осколки зеркала (принесенного и разбитого ведущим).

Вскоре все пространство оказывается заполненным.

Ольга, закончив создание зеленого островка, сидит с грустным видом. Тамара рисует солнечные лучи. Ирина продолжает раскладывать осколки зеркала. Тамара строит из картона церковь и устанавливает ее в композицию.

В помещении нарастает шум из-за того, что члены группы начинают активно обмениваться впечатлениями, смеются, выглядят возбужденными.

Андрей и Елена подвешивают над композицией несколько пластиковых бутылок, наполненных водой, подкрашенных синей краской; при этом в донышках бутылок сделаны отверстия (идея имитации дождя

принадлежит Елене).

Ольга подходит к работе и что-то подправляет в зеленом островке.

Когда бутыли подвешены, Елена надавливает на них и брызгает водой на расположенную под ними работу. Через некоторое время вся вода вылита из бутылей на работу. Участники группы молча стоят вокруг работы и смотрят на происшедшие в ней изменения. Пару минут царит полная тишина.

Дарья: «Надо все высушить вентилятором – привести в божеский вид…»

Варя: «Осталось только сжечь, потому что уже ничего не поправить».

Андрей поджигает целлофан, поднося к нему зажигалку. Все молча за ним наблюдают. Едва загоревшись, целлофан тухнет. Идет дым.

Виктор поджигает солнце. Несколько человек поджигают небеса в нескольких местах, вскоре образуется огненный дождь. Бумажные предметы и основа, однако, не загораются, так как они политы водой. Никто не пытается тушить огонь. Все стоят вокруг работы плотным кольцом.

Андрей натягивает нити, на которых держатся небеса, словно пытаясь сорвать их.

Ольга: «Не надо, оторвется».

Владимир обрывает нити с другой стороны.

Ольга: «Есть у кого-нибудь ножницы? (Получив ножницы, Ольга вырезает зеленый остров и отодвигает его в сторону.) Мы переезжаем. Мы здесь не будем жить. Это нечто несуразное, невообразимое.»

Все остальные по-прежнему стоят вокруг работы.

Виктор: «Развития вы не понимаете».

Ольга: «Это не развитие. Это деструктивное развитие.»

Владимир: «Развитие не может быть деструктивным».

Оксана (обращаясь к Ольге): «Это у вас невротическое развитие».

Виктор: «Это стагнация у вас какая-то».

Ольга: «Вот это – то, что произошло, – это катастрофа».

Виктор: «Это прогресс».

Несколько человек смеются.

Ольга: «У нас будет продолжаться жизнь. Она будет

развиваться».

Виктор берет за край работу и начинает сворачивать ее в рулон. Владимир и Оксана помогают сворачивать работу.

Ольга (наклонившись к зеленому островку): «Это было для тебя потрясением. Ты немножко устал, отдохни!»

Работа свернута и напоминает укутанное в саван тело. Многие с грустью смотрят на рулон. Виктор садится на корточки и пишет: «Усни с миром. Твои творцы».

Ольга: «Как хорошо! Какое счастье!»

Дарья: «Что хорошо? Что сохранила свое?»

Ольга: «Нет, что нет этого хаоса».

Ведущий просит поделиться впечатлениями, а потом предлагает составить лаконичную сказку об истории создания, существования и разрушения этого города.

Упражнение 45. Обитаемый остров

Цель: получение опыта социальной активности.

Время: 90 минут.

Материалы: карточки с заданиями для каждого участника.

В упражнении участники могут использовать стулья, другие подручные материалы.

Инструкция

Представьте, что вы все оказались на большом острове. Он зеленый, богатый плодами, на нем много различных животных, в том числе и хищных. Но на нем нет никаких людей, кроме вас. Вы все точно знаете, что никто вас не спасет. У вас нет никаких средств связи, нет корабля, самолета, лодки – никаких средств передвижения. Теперь на этом острове живете вы, он стал обитаемым. Это ваше дело, что вы будете делать дальше, как жить. Сейчас каждый получит карточку. Прочитайте ее, никому не показывая, и сразу верните мне. (Тренер раздает карточки с заданиями.) Это все. Мне нельзя задавать никаких вопросов. Игра будет длиться 40 минут.

Карточка 1. Ты хочешь непременно уехать с этого острова. На нем ты никогда не сможешь заниматься тем, что тебе нравится. Ты – программист, и заниматься охотой, рыбалкой и собиранием растений тебе не интересно. Но одному выбраться с острова невозможно. Организуй как можно больше людей вокруг себя.

Карточка 2. Ты считаешь, что тебе выпал хороший шанс. Тебе всегда нравилось руководить, организовывать. Но раньше для этого нужно было «пробиваться», преодолевать чиновничьи барьеры и т. д. Теперь есть шанс сплотить вокруг себя испуганных людей и построить сообщество так, как тебе этого хочется. Ты должен стать настоящим лидером для них. Постарайся найти как можно больше союзников и организуй работы по обживанию острова.

Карточка 3. Тебе на острове в общем-то нравится: чистый воздух, море, деревья. Природа всегда привлекала тебя. И раз уж так случилось, ты можешь устроить свою жизнь здесь. Но тебе хочется свободы. Тебе не нравится, когда тобой командуют. И командовать тебе тоже не хочется. Выбери такую линию поведения, чтобы остаться свободным и ни с кем не поссориться.

Карточка 4. Для тебя важно обезопасить себя, обеспечить свое выживание. Как ты будешь это делать, выбирать тебе. Но все, что будет мешать этому, отвергай категорически.

Карточка 5. (Полностью повторяет карточку 2.)

Карточка 6. Ты видишь вокруг много испуганных, растерянных людей. Твоя задача помочь им. Ты понимаешь, что самое главное – найти еду и защититься от хищных зверей. Еще твоя задача успокоить тех, кто тяжело переносит ситуацию, и постараться, чтобы не возникало конфликтов, это самая большая опасность, потому что если люди разъединены они гибнут.

(Остальные карточки содержат одну и ту же запись: «Веди себя так, как захочешь, как тебе будет удобнее».)

Обсуждение

(При обсуждении тренер просит прежде всего раскрыть содержание карточки, которая досталась высказывающемуся участнику.)

Первый круг. Расскажите о ваших впечатлениях.

Второй круг. Кто сумел реализовать свои задачи? Как вам это удалось? Кто не смог сделать то, что хотел? Почему это не удалось?

Третий круг. Расскажите, чем была важна для вас эта игра.

Подведение итогов

(Тренер выстраивает резюме в соответствии с высказываниями участников. В резюме он перечисляет высказанные участниками мысли, более четко формулируя то, что мешает человеку быть активным и ответственным. В целом резюме обобщает полученный участниками опыт.

Тренеру важно подчеркнуть, что некоторые «провалы»

в попытках договориться произошли из-за того, что:

– либо каждый думал только о себе;

– либо участник совершенно забывал о своих интересах, а потом чувствовал себя неудовлетворенным, обиженным;

– либо участник стремился выполнить предписанную задачу, но мало внимания обращал на то, что говорят или переживают окружающие.

Кроме того, тренер может сказать, что даже ответственная и активная позиция не всегда приводит к успеху. Так бывает и в жизни. Но гораздо больше шансов договориться с человеком, если умеешь быть внимательным к его мыслям и чувствам и умело аргументировать свои предложения.)

✓ Комментарии для тренера

Во время процессов, происходящих на «острове», тренер внимательно следит за происходящим, не вмешиваясь.

Тренер может запоминать или записывать особенно значимые моменты взаимодействия, слова участников. Когда участники будут описывать процесс, тренер может дополнять их впечатления своими наблюдениями.

При обсуждении важно останавливаться на том, в какой позиции ощущал себя человек, что мешало ему занять активную позицию, что заставляло быть агрессивным и т. д.

Если участник занимает позицию жертвы, тренер предлагает ему переформулировать высказывание, опираясь на свои достижения и неудачи, а не на обиды и обвинения, т. е. чтобы участники высказывали свое мнение с позиции ответственного человека.

При обсуждении также важно отмечать следующие случаи:

– когда участник отказывался от предписанной ему задачи ради достижения согласия с другими;

– когда человек отказывался от своей задачи из-за нахлынувших негативных чувств (раздражения, обиды).

В этих случаях полезно задавать следующие вопросы:

– Что заставило участника поступить так?

– В каких случаях такое поведение эффективно?

– В каких случаях такое поведение может мешать в жизни?

Особенно важно обсуждать ситуации, когда применялось насилие: если такие ситуации происходили, нужно обсудить с участниками, какие чувства они испытывали в ответ на насилие, и каким другим способом можно было бы достичь желаемого результата.

Модуль 7. Программирование успеха и здорового образа жизни

Цель модуля: обучение навыкам формирования здорового образа жизни и успеха.

Задачи:

– обучение участников построению программ для преодоления жизненных затруднений;

– получение опыта формирования здорового образа жизни;

– обучение программированию успеха.

Упражнение 46. Фьючервей (Консилиум) (Е. Емельянова)

Цель: помощь участникам в осознании возможностей решения жизненных затруднений и построения успешной жизни.

Время: 50 минут.

Материалы: листы ватмана для фьючервеев (их можно оформить в виде «свитка» или «письма из будущего»); фломастеры; можно сделать специальные значки из бумаги или повязки для членов консилиума (т. е. для всех участников). Антураж, дизайн, необычные новые слова всегда интересны и важны для подростков.

Инструкция

Разделитесь на 4 подгруппы. Каждая из подгрупп – это большой Консилиум. Вы – люди будущего. И из будущего вам хорошо видно, кому можно помочь и как это сделать. Вас пригласили специально, чтобы вы дали рекомендации человеку, который хочет начать употреблять наркотики, потому что не знает, как другим способом решить свои проблемы.

Вам нужно обсудить и выдать этому человеку фьючервей (от англ. «future» – будущее, «way» – дорога), т. е. вы пропишете ему будущую дорогу к успешной жизни.

Итак, первый Консилиум выписывает фьючервей человеку, который выбирает… (определенное отклоняющееся поведение), чтобы испытать что-то новое, любит рисковать, любит доказывать свою смелость и независимость.

Второй Консилиум выписывает фьючервей человеку, который

выбирает. (определенное отклоняющееся поведение), потому что считает, что он непривлекательный и его никогда никто не полюбит, и к тому же он считает, что у него нет никаких способностей и ему никогда не удастся добиться успеха в жизни.

Третий Консилиум выписывает фьючервей человеку, который выбирает. (определенное отклоняющееся поведение), потому что его лучшие друзья начали употреблять наркотики, и если он не станет делать того же, он потеряет друзей и останется в одиночестве.

Четвертый Консилиум выписывает фьючервей человеку, который выбирает. (определенное отклоняющееся поведение), потому что ему скучно, он никогда не знает, чем себя занять. Кроме того, ему надоели постоянные скандалы между его родителями, и если сидеть дома, то и ему достанется.

(После выполнения задания.) Теперь зачитайте свои фьючервеи. Остальные Консилиумы внимательно слушают и могут что-то добавить или предложить что-то изменить, если посчитают нужным.

Обсуждение

Что самое главное вы поняли при выполнении этого упражнения? Что при выполнении упражнения было особенно трудным? Почему? Что из составленных фьючервеев вы хотели бы применить в собственной жизни?

✓ Комментарии для тренера

Вырабатывая дорогу для выхода из затруднения, подростки самостоятельно выстраивают жизненную программу, которой могут затем следовать. Часто творческие способности подростков и глубина их понимания проблемы удивляют. А иногда их представления бывают поверхностны и наивны.

В любом случае тренер может слегка помочь «консилиумам», переходя от группы к группе во время выполнения задания или при обсуждении каждого фьючервея: подкинуть идею, развить удачную мысль, внести небольшую поправку и т. д. Важно, чтобы программы были написаны как цепочка конкретных конструктивных шагов, позволяющих найти решение затруднения, не прибегая к отклоняющемуся поведению.

Если позволяет время, можно предложить подгруппам начать свой фьючервей с девиза, который лаконично и образно передает общую суть рекомендаций.

Упражнение 47. Развилка [20]

Цель: получение опыта переживания выбора жизненного пути.

Время: 50 минут.

Материалы: листы А3; наборы цветных фломастеров; доска или лист ватмана, на них тренер напишет вопросы, над которыми надо подумать участникам.

Инструкция

Путник шел по дороге, которая называется «Жизнь». Дорога привела его к перекрестку. Путник остановился, осмотрелся и задумался: по какому пути идти дальше?

Представьте себя на месте этого путника. О чем вы думаете, что вы чувствуете?

Перед вами чистый лист бумаги. Возьмите фломастеры и изобразите на листе:

– свою прошлую историю;

– свое положение в настоящий момент;

– несколько вариантов (не менее трех) своей будущей жизни.

Подумайте:

– куда вы хотите пойти?

– с чем встретитесь на своем пути?

– чем отличается прошлый путь от будущего и что общего между ними?

– чем отличается каждый вариант вашего будущего пути?

– что нужно сделать, чтобы попасть на каждый из них?

– какой путь вы предпочитаете?

– что нужно сделать, чтобы не вступить на какой-то путь?

– по каким признакам вы узнаете, что вы на каком-то из трех путей (опишите признаки каждого пути)?

Обсуждение

Расскажите о том, что у вас получилось. Что для вас было важным, значимым в этом упражнении?

Подведение итогов

Сейчас, когда вы рисовали перекресток, вам пришлось задумываться, выбирать, оценивать. И в жизни мы часто стоим перед такими развилками. К сожалению, многие люди выбирают направление движения стихийно, не задумываясь о последствиях. А вот у вас теперь есть хороший способ, с помощью которого вы всегда сможете остановиться, осознать, где вы находитесь и перед какой развилкой стоите. А главное, вы сможете выбирать то, что вам действительно необходимо. Это и есть свобода!

Слово «свобода» произошло от двух слов: «сво» и «бода». Это

значит: «своя бода» или «свой путь». Когда мы идем по нему вслепую, это – тоже наш выбор. Ведь что такое «Я не хочу ничего выбирать! Пусть все будет как будет»? Это – решение, т. е. выбор. Это значит, мы выбрали путь вслепую. Так что это выбранная нами бода. И нести ответственность за этот выбор придется нам. Но если вам не нравится бродить по жизни с завязанными глазами, вы всегда можете взять лист бумаги, карандаши или фломастеры… Ну а дальше вы уже сами знаете.

✓ Комментарии для тренера

Если времени недостаточно, то обмен впечатлениями о том, что получилось, можно сделать в парах. Это позволит участникам выразить накопившиеся впечатления. Однако это не позволяет тренеру наблюдать за процессом личностного развития участников. Что в каждом случае важнее – выбор тренера.

Упражнение 48. Программа успеха (Е. Емельянова)

Цель: обучение участников программированию личного успеха.

Время: 120 минут.

Материалы: бумага; ручки; наборы фломастеров.

Инструкция

Часть 1. Подумайте и ответьте на вопрос: что лично для вас означает понятие «успех»? Что должно быть в вашей жизни, чтобы вы сказали про себя: «Я успешный человек»? Начните так: на листе бумаги напишите «Я – успешный человек, потому что…» и дальше перечислите, что у вас есть или чего вы достигли, т. е. то, что и делает вас успешным человеком. Постарайтесь ответить на вопрос точно и конкретно.

Запишите ответ на листе бумаги и, если хотите, прочитайте ответ вслух.

(Тренер выслушивает всех желающих и отмечает те формулировки, в которых описывается не то, что человек хочет, а то, чего участник хочет избежать. Такие ответы тренер просит переформулировать и ответить на вопрос «Чего я хочу?», а не «Чего я не хочу?».

Тренер также отмечает те ответы, где участник так отвечает на вопрос, что понимание успеха звучит размыто, непонятно, что именно является для участника успехом. Такие ответы тренер просит переформулировать и ответить на вопрос более точно и конкретно.)

Часть 2.[21] Мы живем в таком мире, где все пространство наполнено различными волнами: радиоволнами, звуковыми волнами, световыми волнами и еще другими волнами направленной энергии. Эти волны проникают даже сквозь твердые предметы. Каждый из нас, в зависимости от интенсивности мыслей, производит вибрацию определенной силы. Волны расходятся, как круги от брошенного в воду камня. Если мы бросим одновременно два камня разного размера и веса, то от каждого из них по воде пойдут круги, которые будут пересекаться и накладываться друг на друга. В тех местах, где эти круги будут пересекаться, волны, идущие от камня большего размера, будут перекрывать волны, идущие от камня меньшего размера.

Совершенно то же самое происходит в мире наших мыслей – чем интенсивнее, мощнее и жизнеспособнее ваша мысль, тем больше она перекроет более мелких мыслей и победит их. Если мы посылаем сильную позитивную мысль, она имеет большую скорость и гораздо более сильную вибрацию, чем негативная мысль.

Человеческий разум постоянно притягивает к себе те вибрации, которые могут находиться в гармоничном единстве с его доминантными мыслями. Таким образом, когда вы настроены на что-то и убеждены в правильности этого, вы вызываете к жизни именно эту реальность. Универсальный закон гласит: то, во что вы действительно верите, постепенно становится реальным.

Каким же образом сделать вашу мысль об успехе сильной?

Нужно создать для нее тройную подпитку: образ, ощущения, звучание.

Сейчас именно этим мы и займемся.

Представьте себе картинку или даже целый фильм, которые будут изображать ситуации вашего личного успеха. Постарайтесь увидеть все ярко, в деталях.

Теперь возьмите бумагу и нарисуйте увиденное. Пусть это будет выглядеть схематично. Главное, чтобы вы за каждой деталью изображения видели какую-то часть, составляющую ваш успех. У вас есть 15 минут.

(После выполнения рисунка.) Теперь объединитесь в пары и расскажите друг другу, что вы изобразили.

Часть 3. Наш мозг – это своеобразный биокомпьютер. И мы можем закладывать в него любую программу. Если программа будет заложена верно, то вибрация поможет нам улавливать нужную информацию и предпринимать те шаги, которые нужны для успеха.

В этом нет волшебства. Вокруг нас действительно много

разной информации. Но ее так много, что мы не можем переварить все и большинство просто пропускаем мимо себя. Когда мы настроены на определенную волну, мы улавливаем все, что так или иначе может нам пригодиться. Это первое условие для эффективной работы программы.

Второе условие – мы должны четко представлять себе то, что мы хотим. Значит, мы должны иметь четко сформулированную цель.

Третье условие – эта программа должна учитывать модальности. Это значит, что мы должны видеть цель, ощущать ее телом и эмоционально, представлять ее звучание

Мы уже сформулировали свою цель и увидели ее. Теперь нужно ее почувствовать.

Сейчас представьте себе, что вы уже достигли желаемого успеха. Почувствуйте свое состояние. Какое будет у вас настроение? Какие ощущения в теле? Как вы будете двигаться?

Встаньте, погрузитесь в состояние, соответствующее вашему стабильному успеху, ходите, делайте те движения, которые, как вам кажется, вы будете делать, можете даже разыграть целую пантомиму. Не обращайте внимания на окружающих, будьте полностью погружены в переживание успеха. У вас будет на это 5 минут. Об окончании я вам сообщу.

(После выполнения задания.) Теперь объединитесь в пары и расскажите друг другу, что вы почувствовали, пережили во время выполнения задания.

Часть 4. Чтобы услышать свой успех, мы должны не только почаще повторять вслух формулировку цели, но и слышать звучание каждого ее элемента.

Сейчас посмотрите на свое схематичное изображение цели и представьте, как должен звучать каждый ее элемент. Вы можете вспомнить известные вам мелодии или представить уникальное, особенное звучание. У вас будет на это 5 минут.

(После выполнения задания.) Теперь объединитесь в пары и расскажите друг другу, что вы «услышали», рассматривая свой рисунок.

Часть 5. Есть еще одно условие для достижения цели. Это четкое представление конкретных этапов для ее достижения. А на каждом этапе нужно четко представлять себе конкретные шаги. Это похоже на подъем по ступенькам многоэтажного дома. Чем выше цель, тем больше этажей вам нужно преодолеть. А при подъеме на каждый этаж нужно преодолеть ступеньки очередного пролета. К сожалению, лифты, которыми мы так часто пользуемся при подъеме на высокие этажи, в жизни не работают или работают крайне редко. Так что весь путь придется проходить

своими ногами, при помощи своих сил.

Нарисуйте на листе бумаги пять уровней – это пять этажей, которые вам предстоит преодолеть на пути к успеху. Теперь заполните каждый уровень. Напишите, что вам нужно будет сделать на каждом «этаже», чтобы подняться на следующий. Сейчас вы находитесь на первом «этаже». Значит, на первом уровне вы пишете то, что вам нужно сделать, чтобы подняться на второй этаж. Потом представьте, что вы достигли второго этажа, и напишите, что нужно сделать, чтобы подняться на третий, и т. д. У вас есть 5 минут.

(После выполнения задания.) Теперь объединитесь в пары и расскажите друг другу, что вы запланировали на каждом уровне.

Обсуждение

Поделитесь своими впечатлениями от выполнения всех этапов составления программы успеха.

Подведение итогов

То, что мы делали сегодня, – это хороший способ программирования жизни. Вы можете дома подкорректировать то, что сегодня вам не удалось, или, может быть, вы уточните или измените некоторые детали. Затем почаще возвращайтесь к этой программе, рассматривайте рисунок, вспоминайте ощущения и звуки. Только хорошенько проверьте, действительно ли это то, чего вы хотите. Дело в том, что если вы запрограммируете что-то, чего вы не очень хотите, вы можете получить очень странный результат: это все-таки произойдет, но с неожиданными искажениями. Как говорят программисты: «Чушь на входе – чушь на выходе». Желаю вам успеха!

✓ Комментарии для тренера

Все обсуждения, кроме первого, когда важно верно сформулировать цель, и итогового, проводятся в парах для экономии времени. Совсем исключить обмен впечатлениями нежелательно, это снижает эффективность работы.

Обсуждение в парах дает достаточно времени на обмен впечатлениями и совсем немного времени для целой группы: по 3 минуты на человека, т. е. по 6 минут на каждое обсуждение.

Модуль 8. Эффективная коммуникация. Ассертивное поведение

Цель модуля: обучение участников эффективным способам коммуникации.

Задачи:

– обучение эмпатийному общению;

– обучение моделям эффективной коммуникации и моделям противостояния негативному влиянию;

– обучение поведению в конфликтных ситуациях.

Упражнение 49. Если бы я был тобой…

Цель: обучение умению понимать состояние человека по его мимике, позе, движениям.

Время: 30 минут.

Материалы: карточки с именами участников и сосуд, в котором эти карточки перемешиваются (например: перевернутая шляпа, ваза, обычный полиэтиленовый пакет и т. д.).

Инструкция

Жесты и позы – это мощнейшее средство коммуникации. Мы можем вполне успешно объясняться жестами, даже если не знаем языка. Впрочем, в большинстве случаев жесты используются для усиления смысла произносимых слов. Бывают также ситуации, когда именно по жестам мы понимаем, что человек с нами не искренен, он нам не доверяет или он переживает еще какие-то чувства, о которых нам не сообщает.

(Тренер задает вопросы группе и выслушивает по 2–3 ответа.)

– Что можно предположить, если человек при разговоре часто постукивает пальцами по подлокотнику? (Вероятно, он нервничает.)

– Что значит, если человек при разговоре постепенно расслабляется, откидывается на спинку кресла? (Вероятно, он спокоен, возможно, он доверяет вам, возможно, тема беседы его не беспокоит или перестала беспокоить.)

– Что значит, если человек вдруг начал внимательно изучать свои ногти, обувь или что-то на одежде? (Вероятно, он либо смущен, либо не хочет, чтобы вы видели выражение его лица,

глаз, хочет скрыть от вас свою реакцию.)

– Что значит, если человек во время разговора скрестил руки на груди или сел в позу, которая как бы закрывает его от чего-то? (Конечно, он психологически закрылся. Что-то сильно беспокоит его, и он не хочет этого касаться или не хочет выдать своего беспокойства и т. п.)

– Что означает, если человек с силой сжал кулаки? (Вероятно, он испытывает гнев.)

– Что означает, если он скрестил пальцы, сжал их или выворачивает руки? (Вероятно, он сильно беспокоится или даже в отчаянии.)

– Что означает, если человек прижал руки к груди и затаил дыхание? (Возможно, он что-то внезапно понял или испугался, или это первый признак подступившего отчаяния.)

– Что значит, если человек теребит края одежды, вертит какой-нибудь предмет? (Его что-то сильно беспокоит.)

Сейчас каждый вытащит карточку с именем участника. Никому не показывайте ее. На карточке написано имя человека, за которым вы будете наблюдать в течение 7 минут. Вы можете делать все, что хотите. Можете ходить, общаться, даже попить чай. Но при этом каждый из вас наблюдает за своим тайным партнером. Наблюдая, постарайтесь понять, чем отличается пластика, манера двигаться, осанка партнера от вашей, а в чем проявляется ваша похожесть. Обязательно найдите что-то похожее.

(После выполнения задания.) Прошло 10 минут. Теперь постарайтесь представить, что вы – это он. И попробуйте следующие 7 минут двигаться, как он (она). Постарайтесь понять настроение вашего партнера, его состояние. Желательно двигаться, а не стоять на месте.

Обсуждение

Теперь мы можем открыть секрет. За кем вы наблюдали? Что вам удалось заметить: в чем отличия и в чем сходство? Что вы смогли понять про человека, когда старались быть, как он? Чем для вас было полезно это упражнение?

Подведение итогов

Иногда, чтобы лучше понять состояние человека, нужно понаблюдать за его движениями, позой, мимикой. А еще лучше не только понаблюдать, но и постараться принять такую же позу, подвигаться так, как он. Ваше тело немедленно отреагирует и отзовется временным изменением вашего состояния. Вы как будто прикоснетесь к человеку изнутри.

Например, человек старается показать, что все в порядке. Но вы видите, что его плечи приподняты, руки напряжены. Если вы на минуту примете такую же позу, вы сможете почувствовать, например, тревогу или даже страх.

В другом случае вы повторяете выражение лица человека, позу и можете понять, что он угнетен. Может быть, вы решите поддержать его, может быть, поймете, что его сейчас не надо задевать. В любом случае чем более вы наблюдательны, тем лучше вы сможете понять любого.

После тренинга постарайтесь понаблюдать за разными людьми и понять их состояние. Может быть, у вас будет меньше времени, но принцип тот же: сначала вы внимательно наблюдаете, а потом стараетесь принять его позу, повторить его движения. Это очень полезный навык, который может помочь вам в понимании окружающих людей.

✓ Комментарии для тренера

Выполняя это упражнение, участники не всегда могут правильно определить настроение того, за кем наблюдают. Частично это объясняется тем, что каждый занят наблюдением за другим. Но это не столь важно. Самое главное – появляется опыт наблюдения и поиск различий и сходства. Это новый уровень внимания к другому человеку. И именно этот опыт в дальнейшем поможет также наблюдать за окружающими в жизни.

Упражнение 50. Инопланетянин

Цель: тренировка навыка точно слышать партнера, умение отделить свои представления о сказанном от того, что хотел сказать партнер.

Время: 35 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция

На Землю прилетели инопланетяне. Они долго учили русский язык, но так и не смогли понять все слова. «Это потому, – говорят инопланетяне, – что у людей многие слова не однозначные. Например, говорит человек слово «дерево», и непонятно, что он имеет в виду: то ли что-то с колючими иголками, то ли что-то, на чем висят такие странные предметы, которые называют «желудями», то ли такое дерево, которое имеет совсем белый ствол. Или говорит человек: «Он очень нежный», – и непонятно, что он имеет в виду. Как он понял, что тот человек нежный, по каким поступкам?»

Ну, мы не инопланетяне, и когда люди произносят слова, нам всем они знакомы, и мы можем представить себе, что это такое. И все-таки часто бывает, что мы неправильно понимаем друг друга.

Например, человек говорит: «Ты знаешь, у них такая дружная семья!» Другой думает: «Да-да, я знаю, как это бывает». Но если бы он задал вопрос этому человеку: «Что ты имеешь в виду, когда говоришь «дружная семья»?» Тот ответил бы: «Они никогда не ссорятся». Но в понимании другого семья дружная, когда люди не то что не ссорятся, а настолько любят и понимают друг друга, что даже если иногда и ссорятся, они не стараются обидеть друг друга. Просто они иногда расходятся во мнении. И есть семьи, где никто никогда не ссорится, но они и не дружные, потому что живут каждый сам по себе. Вы улавливаете, какая разница в понимании может быть у двух людей?

Получается, что мы часто разговариваем с людьми и думаем, что прекрасно понимаем, о чем они говорят, у нас даже «картинки» в голове выстраиваются. На самом деле человек говорит об одном, а мы представляем совсем другое.

Вот еще один пример. Встречаются два друга. Один говорит: «У меня сейчас такая хорошая работа! Никто не придирается, если опоздаешь, редко приходится задерживаться, да и в течение рабочего дня много свободного времени». Второй друг решил, что это – то, что ему надо, и попросил устроить и его на эту работу. Но когда он устроился на работу, выяснилось, что никто не придирается за опоздания, уходы с работы в середине дня, длительные обеды и чаепития. Просто зарплату платят не за время, которое работник проводит на службе, а за ту работу, которую он выдает в конце дня. Это совсем не понравилось второму другу, и он возмутился: «Ты же меня обманул!» В ответ первый друг тоже возмутился: «Я обманул?! Да ты бы знал, что было там, где я работал раньше! Мы должны были сидеть на работе, как привязанные, но всем платили одинаково мало – и тем, кто старался, и тем, кто откровенно бездельничал».

Ошибка друга заключалась в том, что слова «много», «часто», «редко», «опоздание», «придирки» – имеют много значений, практически у каждого – свое. Но он даже и не попытался уточнить подробности и конкретное значение слов.

Сейчас разделитесь на землян и инопланетян. В каждой паре землянин должен рассказать о своей квартире и своей семье. А инопланетянин каждый раз, когда будет слышать слова, которые можно понимать по-разному («много», «очень хорошо и т. д.), будет уточнять их значение. Например: «Скажи, что значит «большой диван» – какой он?», «Что значит «очень устает» – как это проявляется?», и т. д.

Задание понятно? Приступаем. У вас есть 10 минут. Затем вы поменяетесь ролями.

Обсуждение

Чем это упражнение было полезно для вас?

Подведение итогов

Итак, чтобы не попасть впросак и лучше понимать другого человека, нам иногда нужно представить себе, что мы инопланетяне, и вместо того, чтобы рисовать в уме свои картинки, прояснять, что имеет в виду собеседник.

✓ Комментарии для тренера

Во время выполнения этого упражнения тренер может переходить от пары к паре, выслушивать фрагмент диалога и, если необходимо, уточнять пропускаемые многозначные слова или помогать по просьбе участников.

Упражнение 51. Комплимент и поддержка

Цель: знакомство участников с понятиями комплимента, похвалы, поддержки и обучение умению поддерживать другого.

Время: 30 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция

Мы часто делаем другим людям комплименты. Или хвалим их, или поддерживаем их. Очень часто эти три понятия путают, считают, что это одно и то же. Но на самом деле это не так.

Комплимент – выражение одобрения, восхищения человеком или его внешним видом, чем-то ему принадлежащим, какими-то его действиями и т. д. Комплимент делают одежде, прическе, каким-то качествам человека. Но у многих людей к комплиментам отношение настороженное. Это связано с тем, что в обыденной жизни под комплиментом подразумевается определенный элемент лести. Означает ли это, что не надо говорить комплименты?

Конечно, нет. Это означает, что комплименты хороши к месту и вовремя.

Похвала – это суждение, в котором человека сравнивают с другими, причем это сравнение в его пользу. Изредка похвала бывает нужна всем, особенно если она к месту и обоснована. Но бывает, что вас хвалят, а вам от этого становится тошно. Такие эмоции возникают в трех случаях:

– либо вас хвалят за то, что вы на самом деле считаете недостойным одобрения;

– либо вас хвалит человек, который не пользуется вашим уважением или которого вы считаете недостаточно компетентным, чтобы оценивать вас;

– либо вас хвалят так, что возникает ощущение, что цель похвалы не столько показать ваши достижения, сколько показать другим, что они не так хороши, или даже косвенно поругать их.

(Приведите примеры для каждого случая.)

Наверное, каждый из вас переживал подобные случаи.

Похвала всегда содержит косвенную негативную оценку других. Вот почему она часто раздражает окружающих. Такая похвала может сослужить далеко не лучшую службу человеку, которого хвалят. Раздражение переносится на него. Его начинают поддразнивать, на него злятся, хотя он сам ни в чем не виноват.

Поддержка – это знак внимания, оказанный человеку в ситуации, когда он может быть совсем не успешен, и поддерживают не за заслуги, а чаще всего тогда, когда человек о чем-то переживает, ему трудно.

Когда человека поддерживают, его ни с кем не сравнивают. Кроме того, когда человека хвалят, то имеют в виду его достижения, а когда поддерживают, то обращаются к его личности, душе, независимо от промахов и успехов, ошибок и достижений.

Поддержать можно каждого человека, для этого надо всего лишь видеть его сильные стороны. Поддерживать нужно, даже если человек в настоящий момент не совсем прав или он растерян.

Например, человек приходит к вам и говорит, что он поступил плохо. И вы понимаете, что его поступок действительно плохой. Достоин ли он поддержки? Конечно. Поддержать не значит оправдать или согласиться, что так и надо было поступить. Поддержать значит признать даже в такой ситуации сильные стороны человека. Можете ли вы сказать ему: «Все равно я уважаю тебя за то, что ты нашел в себе силы прийти и сказать мне об этом. Что ты теперь собираешься делать? Могу ли я помочь тебе исправить положение?»

Указание на то хорошее, что есть в самом человеке, на его внутреннюю силу и может стать источником его самоуважения и стимулом для исправления допущенных ошибок.

Сейчас разделитесь на пары. Один партнер расскажет о каком-нибудь поступке или ситуации, в которой он не был успешен или поступил неправильно. А второй найдет слова поддержки. У вас есть 10 минут. Потом вы поменяетесь ролями.

Обсуждение

Первый круг. Что вы чувствовали, когда рассказывали о себе и когда услышали поддержку? Удалось ли вам найти слова поддержки, когда вы услышали рассказ партнера?

Второй круг. Чем было полезно для вас это упражнение?

Подведение итогов

Не всегда бывает легко найти слова поддержки. Этому нужно учиться. Но когда это получается, то человек, которого мы поддержали, становится нам ближе.

✓ Комментарии для тренера

Если участник говорит, что он не знает, что ему рассказать, это сигнал о недоверии. В жизни каждого человека есть сложные ситуации и неудачные поступки. Но настаивать не надо. В подобных случаях предложите придумать такой случай.

Если таких участников в группе будет несколько или почти все, это значит, что необходимо провести работу по развитию доверия в группе.

Упражнение 52. Я-высказывание

Цель: обучение участников навыку Я-высказывания.

Время: 40 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция

Часть 1. Сейчас пусть выйдут два добровольца, которые разыграют по ролям одну небольшую сценку.

Сценка 1. Твой друг (подруга) сидит рядом с тобой и торопит тебя, потому что ему (ей) хочется вместе пойти к кому-то в гости. Но тебе нужно закончить одну работу (сам придумай какую). Ты торопишься, но от этого только делаешь ошибки, и уже понятно, что вы все равно не успеваете. У вас возникает раздражение. При этом друг (подруга) тоже нервничает. Что происходит дальше? Пожалуйста, разыграйте эту сценку.

Обсуждение

Пусть сначала наши актеры поделятся, какие чувства они переживали, находясь в своих ролях, из-за чего возникли эти чувства.

Теперь пусть все остальные расскажут о своих впечатлениях.

✓ Комментарии для тренера

Участники могут высказывать самые разные впечатления и соображения, как разрядить ситуацию. Не стоит разворачивать шеринг. Каждый вынесет свою пользу из этого упражнения. Для вас оно лишь повод перейти к основной теме упражнения.

Инструкция

Часть 2. Мы не всегда можем и хотим сделать так, как нам предлагает другой человек. Или действия другого человека раздражают нас. Тогда мы оказываемся перед дилеммой. Или мы говорим о своей точке зрения, но возникает ссора, или нам приходится буквально наступать себе на горло. Но сколько мы выдержим? Значит, нам в таких случаях надо поступать ассертивно. Что это такое?

Ассертивность – это поведение, которое можно охарактеризовать девизом: «Живи сам и давай жить другим».

В общем и целом отношения можно строить тремя способами.

Первый – думать только о себе и идти по чужим головам.

Второй – всегда ставить интересы других выше своих собственных.

Третий способ – золотая середина: думать о себе, но принимать в расчет и интересы других, если они не противоречат вашим интересам. Третий вариант – это и есть точное описание ассертивного поведения.

Как правило, нам легко общаться, если мы согласны с собеседником или когда мы не согласны и при этом совсем не хотим сохранять добрые отношения. Трудности возникают, когда мы не можем согласиться, но при этом хотим сохранить доброжелательные отношения.

В ассертивном поведении главное – это уметь высказать человеку свое мнение, может быть, не согласиться с его мнением или даже отказать человеку, если он выдвигает неприемлемые требования или идеи, так, чтобы у него не возникло обиды и не появилось ощущения, что его отвергают, им пренебрегают. Одна из техник ассертивного поведения называется Я-высказывание.

Вы знаете, что чаще всего люди говорят: «Ты меня разозлил», «Ты заставляешь меня нервничать», «Ты меня обижаешь», «Я из-за тебя с ума сойду», «Ты издеваешься надо мной» и т. п. Это – Ты-высказывание. Такая форма всегда воспринимается как нападение, вызывает защитные реакции. Человек уже не слушает вас, он полностью настроен на возражение, оборону.

Я-высказывание передает другому человеку ваше отношение к чему-либо без обвинений. Формула Я-высказывания: «Когда…, я чувствую.; Мне бы хотелось, чтобы.» При этом используют слова, которые не носят язвительного, ярко-негативного оттенка. Надо

стараться говорить спокойно, ровным тоном.

Например:

«Когда я слышу твои слова, я просто не знаю, что сказать, потому что я в полной растерянности».

«Я очень раздражаюсь, когда ты не отвечаешь на мои вопросы».

Для мягкости высказывания вы можете добавить слова: «Мне и самому не нравится мое состояние (чувство, реакция), но когда на меня кричат, я теряю нить разговора, мне трудно сосредоточиться».

Но если вы будете использовать эту формулу и при этом будете применять язвительные интонации или слова с резко отрицательным значением, формула потеряет свою силу. Например: «Когда вы оставляете свое ***барахло*** разбросанным по столу…», «Когда вы ***орете*** на меня…» Это – плохое начало: ваш собеседник сразу встанет в защитную позицию и не сможет спокойно воспринять остальную часть ваших слов.

Сейчас мы потренируемся использовать формулу Я-высказывания.

Пусть выйдут два добровольца, которые разыграют по ролям еще одну небольшую сценку с применением формулы.

Сценка 2. Вам надо срочно позвонить, а ваша сестра вот уже 20 минут болтает по телефону со своим знакомым. Вы чувствуете раздражение.

Сценка 3. Ваша подруга обозвала вас занудой из-за того, что вы отказались идти в гости к знакомым, которые вам не нравятся. Из-за этого и ей пришлось отказаться. Теперь она говорит, что больше никогда не согласится отдыхать с вами. Вы расстроены и обижены.

Разделитесь на три подгруппы. В каждой подгруппе придумайте по три коротких диалога, в которых полезно применить Я-высказывание. У вас есть 10 минут. Потом вы зачитаете ваши диалоги.

Обсуждение

Усвоилась ли формула Я-высказывания? Что вызывает затруднения?

Подведение итогов

Для того чтобы какой-то навык стал привычным, нужна тренировка. Если вы потренируетесь в реальных жизненных ситуациях применять эту формулу, постепенно она будет звучать естественно, станет вашей привычкой. Тогда она поможет избежать многих ссор.

Упражнение 53. Три способа сказать «Нет»

Цель: обучение моделям ассертивного отказа.
Время: 30 минут.
Материалы: не требуются.

Инструкция

Сейчас мы познакомимся с некоторыми формулами, которые называются «цивилизованный ассертивный отказ».

1. ***Отказ-опасение.*** Например:

«Боюсь, что это невозможно».

2. ***Отказ-сожаление.*** Например:

– «Мне очень жаль, но я не смогу этого сделать»;

– «Мне очень не хочется вас огорчать, но мой ответ отрицательный».

3. ***Отказ-вынужденность.*** Например:

– «Я вынужден(а) отказаться от этого предложения»;

– «Увы! Другие мои обязательства требуют, чтобы я отказался»;

– «Придется мне все же ответить отказом».

(Вот было бы хорошо, если бы все люди разговаривали именно так. Однако трудно представить себе подростков, которые говорят такими фразами между собой. Поэтому, рассказав о формах цивилизованного отказа, сосредоточимся на других аспектах и настроимся на речь, более свойственную подрастающему поколению.)

Ассертивность цивилизованного отказа заключается в выборе подходящей для ситуации формы высказывания. Эта форма может быть:

– краткой категорической – «нет» без аргументов;

– «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами (собеседнику сообщаются причины, по которым ему отказывают);

– «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами и предложением чего-либо другого взамен.

Чтобы научиться выбирать нужную форму, давайте выполним упражнение. Разделитесь на пары.

Сейчас один из вас будет настойчиво просить о чем-то. Другой будет отказывать:

– сначала он будет говорить «нет» без аргументов;

– потом «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами;

– а потом «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами и предложением чего-либо другого.

Переходить к каждой форме можно только по моему сигналу.

(Тренер подает сигнал к переходу через каждые 3 минуты. После выполнения партнеры меняются ролями.)

Обсуждение

Поделитесь впечатлениями от выполнения упражнения. Какую форму отказа вам было воспринять легче всего? Какая форма больше всего раздражала? И в какой форме вам было легче всего отказывать?

Подведение итогов

Вы сами почувствовали, какая форма отказа вызывала у вас принятие, а какая раздражала. И не у всех это одинаково. Так что вы можете подбирать каждый раз ту форму, которая кажется вам наиболее подходящей в конкретных обстоятельствах и с конкретными людьми.

Если в ответ на отказ человек продолжает настаивать, вы можете использовать метод «Заезженной пластинки». Это значит, что нужно повторять одну и ту же фразу с одной и той же интонацией и не поддаваться ни на какие другие убеждения и провокации. Мы не будем этот метод отрабатывать, поскольку он состоит лишь в постоянном повторении.

✓ Комментарии для тренера

Если участникам сложно придумать просьбы, можно предложить следующие:

1. Ты уже написала свою работу. Помоги мне, а то я не успеваю.
2. Дай мне, пожалуйста, взаймы 1000 рублей. Я верну через неделю.
3. Дай поносить твою куртку.

Упражнение 54. Пинг-понг

Цель: обучение методам ассертивного противостояния негативному и навязчивому влиянию.

Время: 20 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция

Сейчас мы освоим еще одну формулу ассертивного поведения. Она называется «Метод парадоксального согласия» или «Пинг-понг». Пинг-понг – это игра, где мяч отскакивает от противника и снова направляется к нему. Это – основный смысл

приема. Когда кто-то пытается уколоть вас, заставить вас чувствовать себя неуверенно, чтобы вы, например, изменили принятое решение, или просто обидеть вас, или разозлить, вы можете вместо ожидаемого возмущения или смущения ответить парадоксальным согласием. То есть вы не возражаете, но делаете это так, что и не соглашаетесь. Тогда злые намерения противника не достигают своей цели, и ему просто нечего возразить.

Например:

– Отлично! Ты, как всегда, сделал все отвратительно!

– Ты так считаешь? Я подумаю об этом.

– С вашими способностями вам лучше всего сидеть дома.

– Да, можно и дома, можно и использовать их в деле.

– Ты вечно устраиваешь бардак на столе!

– Да, я часто делаю это.

Теперь давайте потренируемся в парах. Первый партнер делает следующие два выпада:

1. Нельзя быть такой занудой.

2. Ты помешана на опасностях. У тебя просто паранойя.

Второй партнер отвечает приемом парадоксального согласия (пинг-понга).

Затем вы меняетесь ролями. Теперь другой партнер делает два выпада:

1. У тебя замечательные духи. Уже из коридора чувствуешь запах.

2. Вечно тебе больше всех надо!

Ему тоже нужно ответить парадоксальным согласием.

Обсуждение

Поделитесь впечатлениями.

Подведение итогов

Ассертивные приемы – очень сильное оружие, и пользоваться им нужно правильно и с умом.

Во-первых, используя их вы должны говорить совершенно спокойно и выглядеть так же – иначе их смысл исказится и они перестанут работать. Во-вторых, нужно думать, когда и с кем вы их используете. Например, если директор говорит вам, что нужно выполнить какую-то работу, вы, конечно, можете попробовать ответить ему цивилизованным отказом с аргументами. Но если он настаивает, вряд ли стоит применять к нему игру в пинг-понг. Скорее всего это обернется против вас.

Ассертивное поведение помогает поступать уверенно и с наилучшим результатом. Но, как и другие приемы, оно требует прежде всего оценки ситуации.

Упражнение 55. Метод Франклина

Цель: обучение ассертивному возражению в дискуссии.

Время: 30 минут.

Материалы: алгоритм возражения по методу Франклина – на листах, раздаваемых участникам. Можно на карточках написать ситуации, которые предлагаются участникам в виде задания.

Инструкция

Американский президент Франклин славился тем, что умел добиваться того, чего хотел, даже в ситуации, когда его собеседник был настроен категорически против. Он пользовался следующим алгоритмом:

1. Начинать любой ответ согласием с доводами оппонента, т. к. отрицание отбивает охоту слушать дальше и вызывает желание противостоять.

2. Использовать позитивную оценку идей и утверждений собеседника и затем прибавить к этому обоснование своего положительного отношения (т. е. чем именно понравилась идея, мысль, утверждение).

3. Описать условия, при которых предложенное решение было бы наилучшим.

4. Описать реально существующие условия.

5. Предложить новое измененное решение в соответствии с конкретными условиями.

Например: Два человека спорят о том, нужно ли им посадить дерево напротив окон дома.

Один говорит: Я думаю, что это дерево сажать не надо, потому что оно закроет весь вид из окна и загородит солнце.

Второй: Да, пожалуй, это так. Когда распускаются листья, они делают много тени (согласие с собеседником и позитивная оценка его аргументов). Особенно это плохо, когда солнца и так мало (условия при которых аргументы оппонента неоспоримы). Но у нас летом всегда очень солнечно и жарко, а с дороги летит много пыли (реально существующие условия). Поэтому мне кажется, что дерево поможет защититься от пыли и спасет от жары (новое решение с опорой на реальные условия).

Разделитесь на пары. Вдвоем составьте возражения, которые могут переубедить оппонента, используя метод Франклина. Постарайтесь, чтобы диалог звучал естественно. Каждая пара составляет диалог к двум ситуациям.

1. Все знают о наркотиках и все равно продолжают рисковать. Если люди не хотят заботиться о себе, им ничего не поможет.

2. Мне кажется, что мы слишком много времени тратим на

разные тренинги. Думаю, от них не слишком много пользы.

Обсуждение

Первый круг. Зачитайте составленные диалоги. (В случае ошибок сразу вносятся исправления.)

Второй круг. Чем было полезно это упражнение?

Подведение итогов

Мы можем использовать технику Франклина в самых разных ситуациях: в дискуссии, в конфликте. Как и остальные ассертивные приемы, она требует тренировки, чтобы слова звучали естественно. Но если вы овладеете ими, они помогут вам уверенно выражать свое мнение, никого не обижая и не позволяя разным манипуляторам использовать ваши слабости.

✓ Комментарии для тренера

Для упражнения можно использовать разные ситуации для каждой пары. Также можно сначала порепетировать в кругу и обсудить ошибки и удачные находки. Однако для этого нужно много времени. В данном случае приведен наиболее экономичный вариант. Решая одну и ту же задачу, участники могут увидеть, что в одинаковых ситуациях могут быть подобраны разные аргументы и разные возможности для обсуждения.

Упражнение 56. Трудная ситуация

Цель: практическая отработка навыков ассертивного противостояния негативному давлению.

Время: 80 минут.

Материалы: карточки с описанием ситуаций – по одной карточке на каждую тройку участников.

Инструкция

Разделитесь на пары. Сейчас каждая пара получит карточку с описанием ситуации. Вам необходимо найти ассертивный и безопасный для жизни и здоровья выход из ситуации, а потом разыграть ее в виде сценки.

Содержание карточек[22]

1. Во дворе дома, где живет Алексей, к нему подошли двое знакомых – Андрей и Олег, – которых он уважает. Они предлагают Алексею принять участие в «разборке» с их одноклассником, который отказывается подчиняться требованиям

Андрея и Олега. На «разборке» они предполагают «наказать» одноклассника, т. е. избить его. Алексей не хочет вступать ни в какие разборки, кроме того, он с уважением относится к однокласснику Андрея и Олега, так как он осмелился противостоять таким агрессивным и грубым парням. Как поступить Алексею?

2. Володя – новичок в школе. Он чувствует себя одиноким, еще не нашел новых друзей. По дороге на занятия он встретил Сашу и Вадима. Он знает, что они неформальные лидеры, некоторые их даже боятся. Они пригласили Володю пойти домой к Саше и покурить «травки», убеждают Володю, что об этом никто не узнает. Как поступить Володе?

3. Леонид и Катя пришли на День рождения к Игорю. Они выпили шампанского, весело разговаривают, веселятся. Вдруг Игорь говорит, что шампанского явно недостаточно, и достает литровую бутылку водки. Он активно начинает предлагать выпить. Леонид выпил рюмку, но Катя отказалась. Игорь заново наполнил рюмки. Катя просит Леонида не пить, но Игорь говорит: «Ты что, не мужчина? У меня, твоего друга, день рождения, а ты отказываешься! Ты же не хочешь стать подкаблучником?» Как поступить Леониду? В зависимости от поведения Леонида как поступить Кате?

4. Денис пришел на дискотеку. Там он встретил двух приятелей – Егора и Артема. Так как Денис стеснялся приглашать девушек на танец, приятели сказали, что лучший рецепт – это выпить грамм 100–200. Денис стал отказываться. Тогда Егор и Артем стали уговаривать его: «Ты что как «ботаник»? Мужик ты или нет?! Выпей для храбрости! Будешь поувереннее, девчонки на тебе пучками виснуть будут». Как поступить Денису?

5. Лена и Настя приехали к Оксане на дачу с ночевкой. Вечером Оксана предложила: «Давайте позовем моих знакомых парней, и пусть принесут пива. Можно развлечься!» Лена сразу согласилась и тоже стала уговаривать Настю. Настя не хочет общаться с этими парнями. Она знает, что они ведут себя довольно агрессивно и могут настаивать на сексуальном контакте. Что делать Насте?

6. Светлана приехала в гости к Рите. У нее дома оказался еще и Толя. Настроение у всех было не очень веселое, было скучно. Толя предложил выпить, он принес с собой вино и угощал девушек. Светлана согласилась. Но Рита не хотела к ним присоединяться. Как поступить Рите?

Обсуждение

После каждой сценки. Насколько удачно был найден выход?

Какие еще варианты могут предложить другие участники для выхода из ситуации?

В конце упражнения. Чем именно вам было полезно это упражнение?

Подведение итогов

В жизни часто случаются ситуации, из которых трудно выйти, не испортив отношения. Но каждый раз, когда на вас начинают давить и уговаривать, вспоминайте, что пережив какой-то период дискомфорта и при этом ассертивно выйдя из ситуации, вы прокладываете вектор в то будущее, которое вас больше устроит и которое вы выбрали сами, а не подчинились навязанным предпочтениям других.

Модуль 9. Телефон доверия и Я

Цель модуля: обучение заботе о своем физическом и психологическом здоровье.

Задачи:

– психологическое просвещение: для чего люди ходят к психологу? Какие проблемы называют психологическими? Как обратиться к психологу?

– получение опыта общения с консультантом Телефона доверия;

– преодоление психологических барьеров, мешающих обращаться к психологу;

– формирование потребности в консультативных услугах.

Условия проведения модуля

Модуль проводится как единый тренинг, рассчитанный на небольшие группы от 8 до 16 человек, в этом случае он наиболее эффективен, способствует развитию доверия, камерности интонаций. Однако при необходимости допускается проведение тренинга с группой до 30–40 человек. В таком случае ведущий может: сокращать время обсуждения, предложив высказаться лишь 5–8 участникам; увеличить количество человек в подгруппах и сократить количество задач; сократить завершающее упражнение, убрав вопросы и предложив участникам свое короткое резюме.

Общее время проведения

Тренинг рассчитан на 2–2,5 часа (150 минут). Это время обеспечивает наиболее комфортный темп выполнения упражнений, возможность неспешной вдумчивой работы как ведущего, так и участников группы. Тренинг может быть сжат до 1,5 часа с помощью сокращения количества заданий и времени обсуждения.

Упражнение 57. Что такое психологическая проблема? (Е. Емельянова)

Цель: сформировать представление о психологической

проблеме и научиться отличать ее от проблем другого рода.

Время: 15 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция

Как вы думаете, что такое психологическая проблема? Приведите пример психологической проблемы.

(Ответы фиксируются. После того как выскажутся 3–4 участника, тренер сообщает, какие из названных проблем были психологическими, а какие нет и почему.)

Сейчас я называю ситуацию, а вы говорите, относится ли это к психологической проблеме и к кому или куда надо обратиться за помощью.

• Девушка переживает разрыв с любимым человеком. (К психологу.)

• Молодой человек поссорился с другом и не знает, как ему вести себя дальше по отношению к нему. (К психологу.)

• Женщина жалуется, что в их доме уже 30 лет не меняли трубы, она очень расстроена и хочет найти справедливость (В хозяйственные службы города.)

• Мужчина считает, что ему неправильно начислили пенсию. (В социальные службы.)

• Девушка переживает, что родители не считаются с ее мнением. (К психологу.)

• Мать взрослого молодого человека говорит, что он грубит ей и даже несколько раз ударил. (К психологу и, может быть, к юристу.)

• Молодой человек затрудняется выбрать профессию. (К психологу.)

• Женщина узнала, что муж ей изменяет, и не знает, как ей теперь жить дальше. (К психологу.)

• Девушка говорит, что из-за конфликта с преподавателем, ей снижают оценки и даже грозят отчислить, но она считает, что это несправедливо. (К юристу и, может быть, к психологу.)

• Молодой человек говорит, что ненавидит отца и хочет ему отомстить, потому что узнал, что у него есть любовница. В то же время он знает, что все это расстроит мать. Он не знает, как ему лучше поступить. (К психологу.)

• Девушка очень расстроена, так как ее родители разводятся. Она хочет сделать что-нибудь такое, чтобы родители не смогли развестись, или жить отдельно, например, у бабушки. (К психологу и к юристу.)

• Свекровь считает, что сноха несправедливо отсудила квартиру у ее сына при разводе. (К юристу, психолог нужен

только в том случае, если женщина в тяжелом эмоциональном состоянии.)

• Женщину систематически бьет муж, и она хочет развестись. (К психологу и к юристу.)

• Девушка узнала, что она беременна и хочет сделать аборт. (К врачу.)

• Девушка узнала, что она беременна, и не знает, что ей дальше делать, как поступить, как сказать об этом маме и молодому человеку. (К психологу.)

• Молодой человек узнает, что его девушка беременна, но он не хотел на ней жениться. Он не знает, что делать дальше. (К психологу.)

• Родители девушки узнали, что она встречается сразу с двумя мужчинами. Они хотят навести «порядок» в голове девушки. (К психологу.)

• Молодой человек чувствует себя очень скованным, что мешает ему и в профессиональной деятельности, и в личной жизни. (К психологу.)

• Девушка постоянно находится в депрессивном состоянии. (К психологу.)

• Молодой человек постоянно попадает в конфликтные ситуации. (К психологу.)

• Девушка говорит, что ее постоянно все обижают. (К психологу.)

Подведение итогов: не требуется.

✓ **Комментарии для тренера**

Задания не должны ограничиваться кругом проблем, соответствующих подростковому возрасту: подростки живут в мире взрослых и слышат о всевозможных ситуациях, обсуждаемых окружающими. Кроме того, «взрослые» проблемы, как это ни печально, часто имеют непосредственное отношение к переживаниям подростка.

Упражнение 58. Что мешает мне обратиться к психологу? (Е. Емельянова)

Цель: получение опыта преодоления психологических барьеров, мешающих обращаться к психологу.

Время: 30 минут.

Материалы: не требуются.

Инструкция

Как вы думаете, почему многие люди не хотят обращаться к психологу, даже когда им явно нужна помощь? (Тренер выслушивает ответы 3–4 человек.)

Теперь разделитесь на пары. В каждой паре один участник будет играть роль человека, которому нужна помощь, но который боится обращаться к психологу, а другой будет доказывать, почему это необходимо. Каждой паре можно предложить конкретную психологическую ситуацию, по поводу которой необходима помощь психолога.

Обсуждение

Какие страхи вы высказали в парах и какие контраргументы привели?

Подведение итогов

Что мешает людям принять помощь психолога? Это могут быть ложные установки или страхи.

1. *Думают, что обращаться за помощью – это признак слабости или глупости*. Странно, что никто не считает слабостью или глупостью обращение за помощью к профессиональному юристу, врачу, стоматологу, портному или парикмахеру.

Душа человека не менее значима, чем тело, зубы, внешний вид! Признать наличие проблемы и предпринять шаги для ее решения с помощью специалиста – показатель интеллекта и душевной силы.

2. *Думают, что психолог – для больных и «психов»*. Психологи работают только со здоровыми людьми.

3. *Считают, что раскрывать свои чувства стыдно*. По телефону есть возможность рассказать обо всем, что тревожит, и получить профессиональную помощь, оставаясь неузнанным.

4. *Не умеют разговаривать о своих чувствах, думают, что никто не сможет понять их проблемы*. Психолог поможет выразить чувства, облегчить эмоциональное состояние, профессионально разберется в проблеме.

5. *Боятся говорить о своей проблеме, потому что это очень больно*. Когда проблема решена, боль уходит. Но если избегать решения проблемы, то боль может стать хронической.

6. *Боятся, что психолог начнет «воспитывать» и «учить жить»*. Нет, не будет. Задачи психологического консультирования в другом:

– помочь разобраться в себе;

– показать возможность выбора;

– наметить пути выхода из проблемной ситуации;

– предоставить психологическую информацию.

7. *Не знают, считать ли свою проблему настолько серьезной, чтобы обращаться к профессиональному психологу*. Иногда то, что кажется пустяком, на самом деле может быть проявлением очень серьезной проблемы. Иногда то, что кажется ужасным и неразрешимым, может решиться с помощью специалиста довольно легко.

Если вы сомневаетесь, лучше сразу обратиться к психологу по Телефону доверия, тем более что это можно сделать бесплатно и не выходя из дома. Психолог поможет разобраться, насколько серьезна и глубока проблема. Ну а если вы ошиблись и ваша проблема является простой и легкой, или она вообще не относится к психологической, – ничего страшного в этом нет. Зато вы точно будете знать, что теперь делать дальше.

8. ***Считают, что все дело в «невезении», «злой судьбе», и никто не сможет помочь.*** Большинство проблем в жизни человека имеют в основе психологические причины. Во многих случаях «злая судьба», «рок», «невезение» – результат психологической неграмотности. Поэтому если вы имеете такое представление о своих неприятностях, лучше всего обратиться к психологу, чтобы постепенно понять истинные причины проблем.

Упражнение 59. Как подготовиться к консультации психолога? (Е. Емельянова)

Цель: получение опыта общения с психологом и опыта преодоления барьера неизвестности.

Время: 30 минут.

Материалы: листы бумаги; ручка для каждого участника.

Инструкция

Подумайте, с какой психологической проблемой вы могли бы обратиться за консультацией к психологу. Ответьте на следующие вопросы:

– Что с вами происходит? В чем заключается ваша проблема?

– Когда все это началось?

– Почему именно сейчас вы решили обратиться к психологу? Что послужило толчком для этого?

– Что больше всего вас не устраивает и волнует в том, что происходит (в связи с вашей проблемой)?

– Что вы хотите вместо этого?

Обсуждение

Поделитесь тем, что у вас получилось.

Подведение итогов: не требуется.

✓ Комментарии для тренера

Тренер внимательно выслушивает ответы каждого и обращает внимание на следующие моменты:

– участник должен предъявить именно психологическую проблему;

– участник должен хотеть изменений в себе, своих мыслях, эмоциональном состоянии, умениях, поведении, обстоятельств жизни, но не изменений другого человека;

– участнику, который затрудняется сформулировать ответы на данные вопросы, тренер помогает прийти к точной и конкретной формулировке ответа; при этом остальные участники могут наблюдать, как происходит прояснение проблемы на консультации психолога, и учиться самостоятельно определять свою проблему и задачу консультирования;

– тренер должен следить, чтобы предъявление любой проблемы проходило в обстановке доброжелательности и участник, рискнувший открыться перед группой, почувствовал поддержку и ощущение, что нет ничего странного, что у людей бывают такие проблемы.

Упражнение 60. Как начать разговор у психолога? (Е. Емельянова)

Цель: преодоление барьера «первого шага» при вступлении в контакт и создание практического опыта начала разговора с психологом.

Время: 30 минут.

Материалы: листовки для участников (см. Приложение, «Телефон доверия», с. 365).

Инструкция

Когда вы звоните на Телефон доверия, то вы слышите «Алло! Телефон доверия», или, может быть, вам просто скажут: «Алло! Слушаю вас», тогда вам нужно:

– поздороваться и удостовериться, что вы попали именно на Телефон доверия;

– вы можете не называть своего имени (а можете и назвать, если хотите);

– затем сообщите о цели своего звонка, например: «У меня есть проблема, и я хотел бы с ней разобраться» или «У меня

возникли кое-какие вопросы. Мне хотелось бы обсудить их с вами»;

– выслушав консультанта, начните излагать суть проблемы;

– консультант будет задавать вопросы, на которые лучше всего отвечать искренно;

– а затем вы вместе будете анализировать ситуацию, думать, как лучше разрешить проблему; если понадобится, психолог сообщит вам некоторые психологические сведения, касающиеся вашей проблемы, поэтому хорошо бы приготовить на всякий случай блокнот и ручку;

– учтите, что психолог не волшебник, он не решит за вас вашу проблему, но он поможет взглянуть на нее по-новому и найти возможности для ее разрешения; кроме того, консультант может обратить ваше внимание на психологические нюансы и закономерности, о которых вы не догадывались.

Вот примеры начала разговора:

1. КН: Алло! Телефон доверия!

КЛ: Здравствуйте! У меня есть важная тема для разговора…

КН: Слушаю вас.

КЛ: Я очень волнуюсь и поэтому не знаю, с чего начать.

КН: Это волнение понятно. Главное – не торопиться. У нас есть достаточно времени. Вы можете начать с чего угодно, постепенно мы во всем постараемся разобраться.

2. КН: Алло! Слушаю вас.

КЛ: Здравствуйте, это Телефон доверия?

КН: Да, это Телефон Доверия.

КЛ: Мне бы хотелось получить консультацию психолога.

КН: Пожалуйста, психолог слушает вас.

КЛ: Вы знаете, у меня сразу несколько проблем, и я не знаю, с какой начать.

КН: Может быть, мы сделаем так: вы расскажете коротко о своих проблемах, а потом мы разберемся, с какой начать?

КЛ: А нам хватит времени?

КН: У нас с вами примерно 50 минут – час. Мы можем договориться так: вы разъясняете мне ситуацию, потом начнем разбираться с первой из них. Если не успеем обсудить все, то вы перезвоните мне в мое следующее дежурство, и мы продолжим нашу работу. Вас устраивает такой вариант?

КЛ: Да, можно так.

КН: Тогда вы можете начать рассказывать.

КЛ: Я что-то растерялся и не знаю, с чего начинать.

КН: Начните с того, что именно сейчас пришло вам в голову, а потом само по себе всплывет и остальное.

Сейчас я буду играть роль консультанта, который снимет трубку Телефона доверия, а кто-то из вас начнет со мной разговор.

(Тренер проводит начальный диалог с 5–6 участниками.)

Обсуждение

Как вы думаете, будете ли вы обращаться на Телефон доверия в случае возникших затруднений? Чем для вас были полезны упражнения о Телефоне доверия?

Подведение итогов

Мы все ценим профессиональное качество в вещах, в прическе, в игре актеров, в работе врача и т. д. Может быть, нам стоит уже приучиться к тому, что наша душа тоже достойна профессионального участия. Обращение за помощью к профессионалу – это не признак слабости, а признак культуры, в данном случае психологической.

Модуль 0 (общий). Упражнения-знакомства, энергизаторы, ледоколы, динамические разминки, рефлексивные разминки

Упражнение 61. Представление имени

Участники по кругу называют свои имена.

Упражнение 62. Челнок имен

Первый участник называет свое имя и две лучшие черты своего характера (два лучших качества). Следующий участник повторяет имя предыдущего участника, называет свое имя и две лучшие черты своего характера (два лучших качества). Каждого следующего представляющего просят повторить имена тех, кто уже выступал до него. Тем, кто забыл чье-либо имя, участники напоминают. С помощью такого представления участники запомнят имена через несколько минут.

Упражнение 63. Представление партнера

Участники объединяются в пары. Каждый партнер сообщает другому свое имя и какие-то сведения о себе («Скажите то, что вы считаете важным, чтобы о вас знали»). На это предоставляется по 1 минуте на человека.

Затем в общем круге каждый участник называет не себя, а представляет своего партнера, сообщая при этом сведения, которые он услышал. Если нужно, партнер может корректировать сообщение о себе. На каждое представление вместе с поправками дается 1 минута.

Упражнение 64. Песочные часы

Тренер ставит песочные часы по очереди перед каждым участником и предлагает рассказывать о себе все, что тот считает нужным, в течение трех минут (пока ссыпается песок) и ни одной секундой больше. Монолог прекращается вместе с последней

песчинкой, даже если придется остановиться на полуслове, но не может прекратиться ни на секунду раньше. Важно настроить участников на эту игру, в которой серьезное сочетается с забавным.

Упражнение 65. Автопортрет

Упражнение выполняется в круге. Каждому участнику необходимо описать себя устно в третьем лице. Например: «Сергей – высокий мужчина, 25 лет, у него идеальный вес, у него темные волосы и карие глаза» и т. д. После описания внешности переходят к описанию черт характера.

Участники могут задать друг другу три вопроса на уточнение деталей, также спрашивая о нем в третьем лице.

Упражнение 66. Если бы у меня было новое имя…

Участник называет свое имя, а затем говорит: «Если бы я сам мог выбрать другое имя, то я бы выбрал… В этом имени мне больше всего нравится. А в моем имени мне больше всего нравится (не нравится).»

Упражнение 67. Ветер дует

Игру начинает тренер, предварительно убрав один стул, т. е. стульев становится на один меньше, чем участников, включая тренера. Тренер предлагает по команде «Ветер дует на того…» вставать всем, у кого есть указанный признак, и быстро стараться занять другой свободный стул. Поскольку стульев не хватает, то кто-то не успевает сесть – он и водит. Он тоже придумывает признак, который есть или предполагается, что может быть хотя бы у двух-трех человек из группы. Игра продолжается до тех пор, пока тренер не решит, что участники достаточно встряхнулись. Одновременно игра позволяет узнать некоторые детали друг о друге.

Примеры признаков

Ветер дует на того, у кого светлые волосы… дома есть кошка… кто любит читать детективы. сегодня пришел в брюках. дома на стене висит хотя бы одна картина и т. д.

Упражнение 68. Атомы и молекулы

Тренер предлагает участникам в течение 2-х минут побродить по комнате. В конце концов должно образоваться 4 подгруппы,

состоящие из любого количества человек. При этом ведущий ни в коем случае не задает принципов деления. Состав этих подгрупп становится темой дальнейшего обсуждения.

– Что побудило участника присоединиться именно к данной группе (человеку)?

– Что он почувствовал, когда к нему присоединились другие участники?

Упражнение 69. Чего я хочу от тренинга?

Тренер просит участников объединиться в пары, подумать 3–5 минут и ответить на следующие вопросы (можно коротко записать то, что хочется сказать): «Что я хочу получить в результате прохождения тренинга? Чем мне может помочь группа в достижении желаемого?»

Пусть каждый по очереди расскажет партнеру, что у него получилось.

Упражнение 70. Нострадамус

Каждый участник пишет самому себе письмо, где описывает, что он хочет сделать, каким он хочет стать за время тренинга (групповой работы). Эти письма они отдают ведущему в запечатанных конвертах, адресованных самим себе. В конце программы ведущий раздает эти конверты.

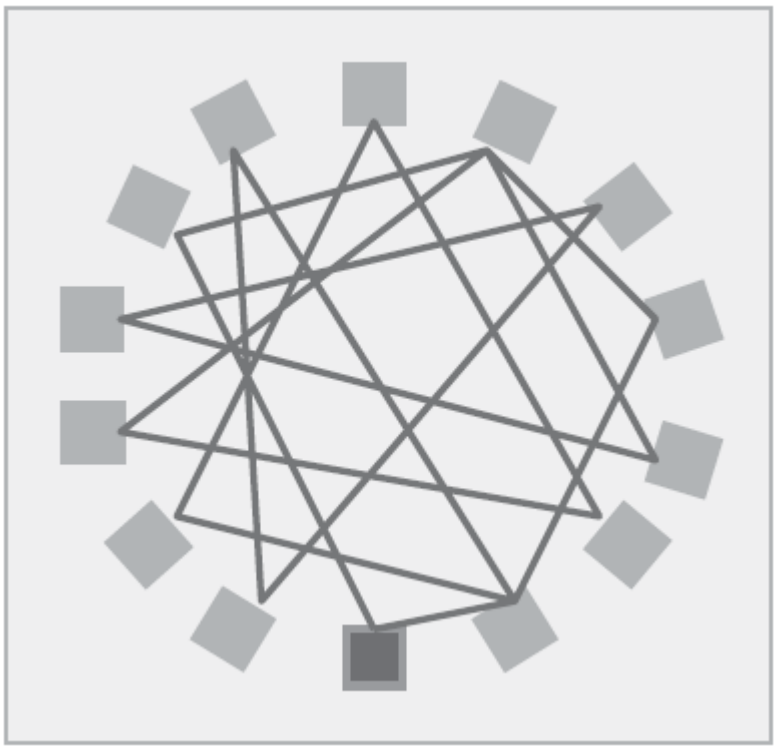
Упражнение 71. Если бы ты был растением… (с вариантом «Паутина»)

Тренер предлагает участникам по кругу рассказать свою фантазию относительно сидящего рядом (например, слева) участника на тему: «Если бы ты был растением, то ты был бы…, потому что…» Растение может быть любое – цветы, трава, деревья и т. д. Свое мнение нужно обосновать. Например: «Если бы ты была растением, то ты была бы розой, потому что ты очень красивая, нежная, но ты умеешь колоться, если тебе надо себя защитить», «Если бы ты был растением, то ты был бы дубом, потому что ты большой, крепкий, даже могучий, но при этом ты высказываешь очень необычные мысли, и ты говоришь их уверенно, как листы дуба – они изящные, необычной формы, но очень крепкие».

Это – упражнение-разминка, но для тренера оно дает хороший диагностический материал: если в группе есть скрытая агрессия, в подобных упражнениях она проявляется в виде

язвительных сравнений. Если группа доброжелательна, сравнения будут нацелены на проявление ресурсных особенностей человека.

Можно использовать ***вариант «Паутина».*** Для этого берется клубок вязальной пряжи. Он должен быть достаточно большим, чтобы длины нити хватило на стихийно создаваемую паутину. Тренер берется за кончик нити одной рукой, не выпуская его, кидает клубок другой рукой любому участнику и просит его начать упражнение. Участник ловит клубок, держит за нить так, чтобы возникло слабое натяжение нити между тренером и этим участником, не выпуская нити, бросает клубок другой рукой любому выбранному им участнику, тот ловит клубок, а первый участник проговаривает ему свою фантазию на тему «Если бы ты был растением». Так повторяется, пока все участники не окажутся связанными нитями. Иногда участники бросают клубок несколько раз одному и тому же человеку, а кого-то игнорируют. Это серьезный показатель того, что тренеру необходимо продумать свои действия для снижения агрессии и развития толерантности и доброжелательности в группе.



Упражнение 72. Если бы ты был цветом…

Данное упражнение выполняется аналогично упражнению «Если бы ты был растением». Не путать: имеется в виду не цветок, а цвет.

Упражнение 73. Построение по признаку

Тренер просит участников без помощи слов, молча построиться по росту, по цвету волос, по месяцу рождения и т. д.

Упражнение 74. У меня есть секрет

Тренер говорит на ухо соседу слева: «У меня есть секрет. Я люблю по ночам есть колбасу». Следующий участник обращается к своему соседу слева: «В нашей группе кто-то любит по ночам есть колбасу. А еще кто-то…» – и придумывает свой смешной секрет. Последний участник говорит вслух: «В нашей группе кто-то.» – и перечисляет все дошедшие до него секреты.

Упражнение 75. Если бы я был сказочным героем…

Это разминка, подготавливающая участников к рефлексии и работе с метафорическим материалом. Тренер предлагает участникам пофантазировать. Если бы было возможно стать героем известной вам сказки, кем бы они хотели стать и почему?

Упражнение 76. Мне нравится, что ты…

Тренер предлагает участникам по кругу (соседу слева) сообщить: «Мне нравится, что ты.» Далее участник может назвать черту характера, качество, какие-то действия, поступки, совершенные или постоянно совершаемые участником.

Упражнение 77. Мы с тобой похожи

Это разминка и одновременно тренинг толерантного восприятия окружающих. Тренер предлагает участникам встать в два круга – внутренний и внешний. Внутренний круг будет стоять на месте, а внешний передвигаться вправо. Участники внутреннего круга стоят лицом к участникам внешнего круга друг напротив друга.

Когда участники выстроятся, тренер предлагает каждому в паре произнести и продолжить фразу: «Мы с тобой похожи тем, что.» После того как каждый партнер произнесет и закончит эту

фразу, участники внешнего круга сдвигаются вправо, встают напротив следующего участника внутреннего круга, и упражнение повторяется.

Упражнение заканчивается, когда каждый участник скажет эту фразу.

Упражнение 78. Спасибо тебе, что ты есть

Тренер говорит: «Сейчас мы будем перебрасывать друг другу вот этот предмет». И показывает маленький мячик (клубочек, маленькую мягкую игрушку и т. д.). «Тот, кому я дам его, должен будет поймать мячик, выбрать другого участника, бросить ему мячик и сказать: „Спасибо тебе, что ты есть. Благодаря тебе я…“ – и продолжить фразу. Тот участник, которому кинули предмет и сказали фразу, отвечает: „Спасибо тебе. Мне нужно, чтобы меня кто-то ценил“. Потом он кидает предмет любому другому участнику, и все повторяется. Начали!»

Упражнение 79. А Шапокляк против!

Это разминка и одновременно подготовка к ассертивному восприятию критики и мягкому способу ее высказывания. Одновременно это упражнение может стать хорошим диагностическим материалом для тренера – насколько участники доброжелательны друг к другу? Как и в любой разминке, обсуждение впечатлений участников не проводится!

Тренер раздает участникам листочки бумаги и предлагает им написать на них свое имя, скрутить и положить в «шляпу», т. е. в любую емкость. Все бумажки должны выглядеть одинаково.

Затем тренер ставит «шляпу» в центр круга и предлагает участникам вынуть бумажки, не глядя. После этого все садятся на свои места.

Тренер говорит: «Сейчас вы развернете бумажки и увидите там имя одного из участников нашей группы. Если вы увидите свое имя, то вы должны поменяться с кем-то, не узнавая того имени, которое было на листочке у другого участника.

Затем вы по очереди должны сказать тому участнику, который обозначен на вашем листочке: "Я недавно встретил(а) Шапокляк. Она сказала, что ты… (продолжите фразу, назовите реально существующий факт, поступок, способ проявляться, привычку и т. д.). И ей это очень не понравилось". Тот, кому сказали это, отвечает: "Передай Шапокляк спасибо. Я подумаю над этим". Следующим говорит сосед справа от первого участника. Ваша задача сказать это таким образом, чтобы: 1) это

была правда (вам действительно что-то не нравится); 2) это звучало по-доброму; 3) это прозвучало по возможности с юмором. Условия понятны? Начинаем!»

Упражнение 80. Плот*

Тренер предлагает участникам следующую вводную: «Представьте, что вы команда корабля, потерпевшего кораблекрушение. Вы находитесь в открытом море. Ваша задача продержаться на плоту до того, как прибудут спасатели». Тренер дает один лист ватмана, кладет его на пол. «Вот это – ваш плот. Вам всем нужно расположиться на нем. У вас есть 3 минуты».

Упражнение 81. Дом-дерево-человек

Выполняется в двух-трех подгруппах, в зависимости от количества участников.

«Говорят, что каждый человек в жизни должен построить дом, посадить дерево и родить ребенка. Сейчас вам нужно в виде пантомимы построить дом, посадить дерево и. поместить рядом с ними ребенка. Подгруппы могут сами фантазировать, как они будут это делать – из подручных материалов, рисовать или изображать пантомимой». Тренер отказывается давать какие-либо инструкции («Как хотите»; «Решайте сами»). В данном упражнении важен сам процесс совместных действий.

Упражнение 82. Сказка по кругу

«Сейчас мы сочиним сказку. Я начну, а следующую фразу придумает тот, кому я кину мячик. Итак, жил-был маленький мальчик, и вот однажды он…» Когда каждый скажет свою фразу по три раза, независимо от того, на каком этапе сказка, тренер получает в руки мяч, спрашивает: «Так чем же кончилась сказка?» – и кидает мяч кому-то из участников. Тот отвечает, затем кидает мяч другому и задает тот же вопрос. И так продолжается до тех пор, пока все участники группы не ответят.

Упражнение 83. Виртуальный подарок*

Тренер: «Все любят, когда им дарят подарки, поэтому предлагаю каждому из вас сделать подарок своему соседу справа. Но подарок этот не обычный: то, что вы хотите подарить, вы изобразите с помощью жестов и мимики. А ваш сосед должен догадаться, что вы ему дарите. Когда он догадается, он

символически получает подарок, а потом также символически дарит свой подарок соседу справа и т. д.».

Упражнение 84. Сад цветов

Тренер предлагает каждому представить себя каким-нибудь цветком – садовым или полевым. После этого он дает участникам лист ватмана (это территория сада) и фломастеры. Участники должны найти свое место в «саду цветов» и символически изобразить свой цветок. Потом участники могут коротко обменяться своими впечатлениями.

Упражнение 85. Место в строю

Тренер выкладывает листы бумаги (А4) с номерами от 1 до… – по числу участников. Затем тренер предлагает участникам занять то место, которое они считают приемлемым для себя. Место определяется по тому, насколько значимым считает себя участник для данной группы. Одно место могут занять не более 2-х участников.

Упражнение 86. Дух группы

Тренер: «С древности люди верили, что нас окружают разные духи. Дух воды – водяной, дух леса – леший, дух дома – домовой. А у нас есть дух группы. Сейчас каждый представит себе, как он выглядит, как он двигается. А потом каждый изобразит этот дух и расскажет от его имени, что он думает об этой группе. На обдумывание – 1 минута. На показ и рассказ – 1 минута».

Упражнение 87. Паровозик

Участники в произвольном порядке расставляют по комнате несколько стульев на большом расстоянии друг от друга. Потом все выстраиваются друг за другом паровозиком и держат друг друга за плечи. Затем все закрывают глаза (если есть возможность, все завязывают глаза специальными непрозрачными повязками или косынками). С открытыми глазами остается только один участник в середине «паровоза». Затем тренер быстро меняет расположение стульев. Паровозику нужно пройти вокруг всех стульев, не сбив их. После упражнения участников просят поделиться своими впечатлениями. Тренер спрашивает, каково было идти с закрытыми глазами. А затем проводит метафорическую параллель о том, что люди часто двигаются по

жизни с закрытыми глазами, не задумываясь о том, что будет дальше, как отзовется тот или иной поступок.

Упражнение 88. Ожидания и страхи

Каждый участник называет свое имя и отвечает на вопросы:

– Как вы узнали об этой группе?

– Что значит для вас эта группа?

– Какие позитивные ожидания есть у вас от занятий в группе?

– Есть ли у вас какие-нибудь сомнения и страхи, а если есть, то какие?

Упражнение 89. Формула любви (Е. Емельянова)

Тренер предлагает участникам создать общегрупповой коллаж, который вместит в себя все составляющие любви между людьми. Выдаются 4 листа ватмана, которые нужно склеить между собой, краски, кисти, клей, ножницы, различные старые иллюстрированные журналы. На все 20 минут. Затем участники могут поделиться впечатлениями.

Упражнение 90. Формула успеха (Е. Емельянова)

Выполняется так же, как «Формула любви», только применительно к успеху.

Раздел 4
Примеры составления программ

Общие комментарии к программам

1. В программах указано «чистое» время тренингов. К нему нужно прибавить время перерывов. Так, если «чистое» время одного тренинга – 2.30-2.50, то общее время проведения 3 часа.

2. Невозможно с точностью до минуты рассчитать время на выполнение каждого упражнения, тем более что длительность обсуждения зависит и от количества участников, и от их индивидуальных особенностей. Поэтому тренеру необходимо иметь некоторое «пространство для маневрирования». Если времени на упражнение затрачено больше, чем планировалось, его можно восполнить за счет сокращения:

1) времени перерыва;

2) времени на заполнение анкет обратной связи: их можно будет заполнить после тренинга;

3) небольшого сокращения заключительного шеринга.

3. Программы тренингов можно составить самостоятельно, используя упражнения, представленные в разделе.

4. Программы тренингов по узким темам можно компоновать из отдельных блоков «Программы курса тренингов с использованием всех модулей», состоящей из 9-ти тем, разделенных на 20 тренинговых занятий плюс вступительное и заключительное занятие. Нужно учитывать, что при использовании отдельных блоков придется прибавить время для упражнений на знакомство и снятие первичного напряжения. Варианты названия такой программы: «Школа жизненного успеха», «Школа социального успеха», «Школа лидерства», «Тренинг по развитию уверенности в себе», «Университет “Альфа’» («Альфа» – лидер, человек, обладающий харизмой).

5. Тренинги могут составляться с последовательным использованием блоков (тем) программы, а также с параллельным прохождением тем. Последовательное прохождение предпочтительнее, т. к. создает возможность структурно-логичного переживания опыта и усвоения знаний. Это делает тренинги более эффективными. Параллельное прохождение тем предпочтительно только в тех случаях, когда у тренера нет уверенности в стабильности состава группы. В этом случае хотя бы в какой-то мере раскрывается сразу несколько важных тем на одном занятии.

6. Для одноразовых занятий больше всего подходят социальные игры, которые одновременно задействуют несколько тем и могут быть обсуждены в шеринге («Обитаемый остров», «Город», «Снежная королева», «Золушка»).

Программа курса тренингов с последовательным прохождением модулей

22 занятия по 3 часа

Темы тренингов и упражнений	Время
Вводное занятие	
Цели: – знакомство участников и тренера; – принятие правил взаимодействия в группе; – знакомство с целями и задачами программы.	
Знакомство. Представление тренера	5 минут
Упражнение 61. «Представление имени»	10 минут
Рассказ тренера о целях и задачах программы	5 минут
Упражнение 65. «Автопортрет»	15 минут
Упражнение 63. «Представление партнера»	20 минут
Обсуждение правил взаимодействия в группе	15 минут
Упражнение 68. «Атомы и молекулы»	15 минут
Упражнение 69. «Чего я хочу от тренинга?»	20 минут
Упражнение 70. «Нострадамус»	20 минут
Заполнение списка участников	5 минут
	2 ч. 10 м.
Тренинг 1. «Планета чувств»	
Цели: – развитие эмоциональной грамотности; – обучение способам эмоциональной разрядки.	
Объявление темы тренинга. Стартовый шеринг	15 минут
Разминка. Упражнение 72. «Если бы ты был цветом...»	10 минут
Упражнение 7. «Планета чувств»	15 минут
Упражнение 8. «Радуга чувств»	30 минут
Упражнение 9. «Дерево чувств»	30 минут
Упражнение 11. «Золотистый поток»	20 минут
Заключительный шеринг	20 минут
Заполнение анкет обратной связи	5 минут
	2 ч. 25 м.

Темы тренингов и упражнений	Время
Тренинг 2. «Планета чувств» (продолжение)	
Объявление темы тренинга. Стартовый шеринг	15 минут
Разминка. Упражнение 73. «Построение по признаку»	10 минут
Упражнение 10. «Цветные звуки моего тела»	60 минут
Упражнение 16. «Танец моих эмоций»	40 минут
Заключительный шеринг	20 минут
Заполнение анкет обратной связи	5 минут
	2 ч. 30 м.
Тренинг 3. «Властелин эмоций»	
Цели: – обучение приемам эмоционального сдерживания; – обучение приемам эмоциональной разрядки.	
Объявление темы тренинга. Стартовый шеринг	15 минут
Разминка. Упражнение 80. «Плот»	10 минут
Упражнение 12. «Место личной силы»	20 минут
Упражнение 17. «Выколачиваю гнев»	30 минут
Упражнение 13. «Волшебное дерево»	20 минут
Упражнение 14. «Пуленепробиваемый колпак»	20 минут
Упражнение 15. «Враг на ладони»	20 минут
Заключительный шеринг	20 минут
Заполнение анкет обратной связи	5 минут
	2 ч. 40 м.
Тренинг 4. «Я — это Я»	
Цель: развитие самосознания.	
Объявление темы тренинга. Стартовый шеринг	15 минут
Разминка. Упражнение 64. «Песочные часы»	10 минут
Упражнение 18. «Эмблема»	40 минут
Упражнение 19. «Я — предмет»	40 минут
Упражнение 24. «Вселенная моего Я»	30 минут
Заключительный шеринг	20 минут
Заполнение анкет обратной связи	5 минут
	2 ч. 40 м

Темы тренингов и упражнений	Время
Тренинг 5. «Я — это Я» (продолжение)	
Объявление темы тренинга. Стартовый шеринг	15 минут
Упражнение 66. «Если бы у меня было новое имя...»	10 минут
Упражнение 21. «Клон»	30 минут
Упражнение 26. «Голос поколений»	40 минут
Упражнение 20. «Я — книга»	30 минут
Заключительный шеринг	20 минут
Заполнение анкет обратной связи	5 минут
	2 ч. 30 м.
Тренинг 6. «Я — это Я» (продолжение)	
Объявление темы тренинга. Стартовый шеринг	15 минут
Разминка. Упражнение 71. «Если бы ты был растением...»	10 минут
Упражнение 22. «Генеральная уборка»	40 минут
Упражнение 25. «Две моих субличности»	60 минут
Заключительный шеринг	20 минут
Заполнение анкет обратной связи	5 минут
	2 ч. 30 м.
Тренинг 7. «Формула любви»	
Цели: – развитие гибкости и позитивности мышления; – развитие принятия себя и уверенности в себе; – развитие толерантности к людям и различным событиям жизни.	
Объявление темы тренинга. Стартовый шеринг	15 минут
Разминка. Упражнение 78. «Спасибо тебе, что ты есть»	10 минут
Упражнение 27. «Три на три»	30 минут
Упражнение 28. «Пересадка сердца»	20 минут
Упражнение 31. «Волшебная ярмарка»	20 минут
Упражнение 29. «Четыре квадрата»	30 минут
Заключительный шеринг	20 минут
Заполнение анкет обратной связи	5 минут
	2 ч. 30 м.

Темы тренингов и упражнений	Время
Тренинг 8. «Формула любви» (продолжение)	
Объявление темы тренинга. Стартовый шеринг	15 минут
Разминка. Упражнение 77. «Мы с тобой похожи»	10 минут
Упражнение 30. «Пьедестал и лобное место»	40 минут
Упражнение 32. «Поиск позитивного»	60 минут
Заключительный шеринг	20 минут
Заполнение анкет обратной связи	5 минут
	2 ч. 30 м.
Тренинг 9. «Правдивые сказки о жизни»	
Цель: развитие ответственности и активной жизненной позиции.	
Объявление темы тренинга. Стартовый шеринг	15 минут
Разминка. Упражнение 75. «Если бы я был сказочным героем...»	10 минут
Упражнение 33. «Жертва и ответственный человек»	20 минут
Упражнение 34. «Алые паруса»	40 минут
Упражнение 35. «Сказка о Кощее»	30 минут
Заключительный шеринг	20 минут
Заполнение анкет обратной связи	5 минут
	2 ч. 20 м.
Тренинг 10. «Правдивые сказки о жизни» (продолжение)	
Объявление темы тренинга. Стартовый шеринг	15 минут
Разминка. Упражнение 82. «Сказка по кругу»	10 минут
Упражнение 36. «Снежная королева»	60 минут
Упражнение 37. «Золушка»	60 минут
Заключительный шеринг	20 минут
Заполнение анкет обратной связи	5 минут
	2 ч. 50 м.
Тренинг 11. «Правдивые сказки о жизни» (продолжение)	
Объявление темы тренинга. Стартовый шеринг	15 минут
Разминка. Упражнение 86. «Дух группы»	10 минут
Упражнение 38. «Сказка о моей жизни»	60 минут

Темы тренингов и упражнений	Время
Создание группового коллажа об активной и пассивной жизненной позиции. Создание группового коллажа об ответственной и безответственной жизненной позиции (в 2-х подгруппах)	30 минут
Заключительный шеринг	20 минут
Заполнение анкет обратной связи	5 минут
	2 ч. 25 м.
Тренинг 12. «Ты + Я = Партнеры?»	
Цели: – обучение распознаванию отношений, построенных на деструктивных основаниях; – стимуляция переживания опыта конструктивных партнерских отношений.	
Объявление темы тренинга. Стартовый шеринг	15 минут
Разминка. Упражнение 83. «Виртуальный подарок»	10 минут
Упражнение 39. «Веревочка»	20 минут
Упражнение 40. «Маг и карлик»	25 минут
Упражнение 41. «Лежачий камень»	30 минут
Упражнение 43. «Спина к спине»	25 минут
Заключительный шеринг	20 минут
Заполнение анкет обратной связи	5 минут
	2 ч. 30 м.
Тренинг 13. «Социум»	
Цель: стимуляция опыта социальной активности.	
Объявление темы тренинга. Стартовый шеринг	15 минут
Разминка. Упражнение 85. «Место в строю»	20 минут
Упражнение 42. «Перестановки»	30 минут
Упражнение 45. «Обитаемый остров»	90 минут
Заключительный шеринг не нужен, поскольку проходит большое обсуждение в упражнении	–
Заполнение анкет обратной связи	5 минут
	2 ч. 40 м.

Темы тренингов и упражнений	Время
Тренинг 14. «Социум» (продолжение)	
Объявление темы тренинга. Стартовый шеринг	15 минут
Разминка. Упражнение 81. «Дом-дерево-человек»	20 минут
Упражнение 44. «Город»	120 минут
Заключительный шеринг не нужен, поскольку проходит большое обсуждение в упражнении	—
Заполнение анкет обратной связи	5 минут
	2 ч. 40 м.
Тренинг 15. «Программист успеха»	
Цели: – обучение навыкам построения здорового образа жизни; – обучение планированиюя собственных достижений и успехов.	
Объявление темы тренинга. Стартовый шеринг	15 минут
Разминка. Упражнение 78. «Спасибо тебе, что ты есть»	20 минут
Упражнение 46. «Фьючервей (Консилиум)»	50 минут
Упражнение 47. «Развилка»	50 минут
Заключительный шеринг	20 минут
Заполнение анкет обратной связи	5 минут
	2 ч. 40 м.
Тренинг 16. «Программист успеха» (продолжение)	
Объявление темы тренинга. Стартовый шеринг	15 минут
Разминка. Упражнение 87. «Паровозик»	20 минут
Упражнение 48. «Программа успеха»	120 минут
Заключительный шеринг не нужен, поскольку проходит большое обсуждение в упражнении	-
Заполнение анкет обратной связи	5 минут
	2 ч. 40 м.
Тренинг 17. «Эффективное общение»	
Цели: – обучение эффективным способам общения: эмпатии, вниманию; – обучение ассертивному поведению.	
Объявление темы тренинга. Стартовый шеринг	15 минут
Разминка. Упражнение 76. «Мне нравится, что ты…»	20 минут

Темы тренингов и упражнений	Время
Упражнение 49. «Если бы я был тобой...»	30 минут
Упражнение 50. «Инопланетянин»	30 минут
Упражнение 51. «Комплимент и поддержка»	30 минут
Заключительный шеринг	20 минут
Заполнение анкет обратной связи	5 минут
	2 ч. 30 м
Тренинг 18. «Эффективное общение» (продолжение)	
Объявление темы тренинга. Стартовый шеринг	15 минут
Разминка. Упражнение 79. «А Шапокляк против!»	20 минут
Упражнение 52. «Я-высказывание»	40 минут
Упражнение 53. «Три способа сказать "Нет"»	30 минут
Упражнение 54. «Пинг-понг». Обучение методам ассертивного противостояния негативному влиянию	20 минут
Заключительный шеринг	20 минут
Заполнение анкет обратной связи	5 минут
	2 ч. 30 м.
Тренинг 19. «Эффективное общение» (продолжение)	
Объявление темы тренинга. Стартовый шеринг	15 минут
Разминка. Упражнение 84. «Сад цветов»	15 минут
Упражнение 55. «Метод Франклина»	30 минут
Упражнение 56. «Трудная ситуация»	80 минут
Заключительный шеринг	15 минут
Заполнение анкет обратной связи	5 минут
	2 ч. 40 м.
Тренинг 20. «Телефон доверия и Я»	
Цели: – обучение заботе о своем психологическом здоровье; – преодоление предубеждений при обращении к психологу.	
Объявление темы тренинга. Стартовый шеринг	15 минут
Упражнение 57. «Что такое психологическая проблема?»	15 минут
Упражнение 58. «Что мешает мне обратиться к психологу?»	30 минут
Упражнение 59. «Как подготовиться к консультации психолога?»	30 минут

Темы тренингов и упражнений	Время
Упражнение 60. «Как начать разговор с психологом?»	30 минут
Заключительный шеринг	15 минут
Заполнение анкет обратной связи	5 минут
	2 ч. 20 м.
Заключительное занятие	
Ретроспективный обзор пройденных тем.	20 минут
Упражнение 89. «Формула любви»	40 минут
Упражнение 90. «Формула успеха»	40 минут
Итоговый шеринг «Что я получил от участия в программе»	40 минут
Вручение свидетельств	10 минут
	2 ч. 30 м.

Курс тренингов по развитию уверенности в себе

8 занятий по 3 часа

Темы тренингов и упражнений	Время
Вводное занятие	
Цели: – знакомство участников и тренера; – принятие правил взаимодействия в группе; – знакомство с целями и задачами программы.	
Знакомство. Представление тренера	5 минут
Упражнение 61. «Представление имени»	10 минут
Рассказ тренера о целях и задачах программы	5 минут
Упражнение 65. «Автопортрет»	15 минут
Упражнение 63. «Представление партнера»	20 минут
Обсуждение правил взаимодействия в группе	15 минут
Упражнение 68. «Атомы и молекулы»	15 минут
Упражнение 69. «Чего я хочу от тренинга?»	20 минут
Упражнение 70. «Нострадамус»	20 минут
Заполнение списка участников	5 минут
	2 ч. 35 м.
1. «Толерантность — путь к успеху»	
Цель: развитие толерантности.	
Объявление темы тренинга. Стартовый шеринг	15 минут
Разминка. Упражнение 67. «Ветер дует»	10 минут
Упражнение 1. «Формула неудачника»	30 минут
Упражнение 27. «Три на три»	30 минут
Упражнение 28. «Пересадка сердца»	20 минут
Упражнение 7. «Планета чувств»	15 минут
Упражнение 8. «Радуга чувств»	30 минут
Заключительный шеринг	20 минут
Заполнение анкет обратной связи	5 минут
	2 ч. 55 м.

Темы тренингов и упражнений	Время
Тренинг 2. «Я — это Я»	
Цель: стимуляция опыта принятия себя.	
Объявление темы тренинга. Стартовый шеринг	15 минут
Разминка. Упражнение 80. «Плот»	10 минут
Упражнение 31. «Волшебная ярмарка»	20 минут
Упражнение 29. «Четыре квадрата»	30 минут
Упражнение 22. «Генеральная уборка»	40 минут
Упражнение 9. «Дерево чувств»	30 минут
Заключительный шеринг	20 минут
Заполнение анкет обратной связи	5 минут
	2 ч.50 м.
Тренинг 3. «Правдивые сказки о жизни»	
Цель: развитие ответственности и активной жизненной позиции.	
Объявление темы тренинга. Стартовый шеринг	15 минут
Разминка. Упражнение 75. «Если бы я был сказочным героем...»	10 минут
Упражнение 33. «Жертва и ответственный человек»	20 минут
Упражнение 34. «Алые паруса»	40 минут
Упражнение 35. «Сказка о Кощее»	30 минут
Заключительный шеринг	20 минут
Заполнение анкет обратной связи	5 минут
	2 ч. 20 м.
Тренинг 4. «Ты + Я = Партнеры?»	
Цели: – обучение распознаванию отношений, построенных на деструктивных основаниях; – стимуляция опыта конструктивных партнерских отношений.	
Объявление темы тренинга. Стартовый шеринг	15 минут
Разминка. Упражнение 83. «Виртуальный подарок»	10 минут
Упражнение 39. «Веревочка»	20 минут
Упражнение 40. «Маг и карлик»	25 минут
Упражнение 41. «Лежачий камень»	30 минут
Упражнение 43. «Спина к спине»	25 минут
Заключительный шеринг	20 минут
Заполнение анкет обратной связи	5 минут
	2ч. 30 м.

Темы тренингов и упражнений	Время
Тренинг 5. «Эффективное общение»	
Цель: обучение ассертивному поведению.	
Объявление темы тренинга. Стартовый шеринг	15 минут
Разминка. Упражнение 79. «А Шапокляк против!»	20 минут
Упражнение 52. «Я-высказывание»	40 минут
Упражнение 53. «Три способа сказать "Нет"»	30 минут
Упражнение 54. «Пинг-понг»	20 минут
Заключительный шеринг	20 минут
Заполнение анкет обратной связи	5 минут
	2 ч.30 м.
Тренинг 6. «Эффективное общение» (продолжение)	
Цель: закрепление навыков ассертивного общения.	
Объявление темы тренинга. Стартовый шеринг	15 минут
Разминка. Упражнение 76. «Мне нравится, что ты…»	20 минут
Упражнение 51. «Комплимент и поддержка»	20 минут
Упражнение 55. «Метод Франклина»	30 минут
Упражнение 56. «Трудная ситуация» (6 задач)	60 минут
Заключительный шеринг	20 минут
Заполнение анкет обратной связи	5 минут
	2 ч. 50 м.
Тренинг 7. «Программист успеха» и заключительный ритуал	
Цель: обучение навыкам построения здорового образа жизни.	
Объявление темы тренинга. Стартовый шеринг	15 минут
Разминка. Упражнение 78. «Спасибо тебе, что ты есть»	20 минут
Упражнение 46. «Фьючервей (Консилиум)»	30 минут
Упражнение 47. «Развилка»	30 минут
Упражнение 89. «Формула любви»	20 минут
Упражнение 90. «Формула успеха»	20 минут
Итоговый шеринг «Что я получил от участия в программе»	30 минут
Заполнение анкет обратной связи	5 минут
	2 ч. 50 м.

Курс тренингов по профилактике агрессивного поведения

3 занятия по 3 часа

Темы тренингов и упражнений	Время
Тренинг 1. «Формула неудачника» и «Программа успеха»	
Цели: – обсуждение причин и последствий употребления наркотиков; – развитие мышления для решения жизненных затруднений.	
Представление тренера. Объявление темы тренинга	15 минут
Знакомство. Упражнение 61. «Представление имени»	10 минут
Упражнение 68. «Атомы и молекулы»	20 минут
Упражнение 1. «Формула неудачника»	30 минут
Упражнение 2. «Домино»	30 минут
Упражнение 46. «Фьючервей (Консилиум)»	30 минут
Заключительный шеринг	15 минут
Заполнение списка участников	5 минут
	2 ч. 40 м.
Тренинг 2. «Эффективное общение»	
Цели: обучение ассертивному поведению.	
Объявление темы тренинга. Стартовый шеринг	15 минут
Разминка. Упражнение 79. «А Шапокляк против!»	20 минут
Упражнение 53. «Три способа сказать "Нет"»	30 минут
Упражнение 54. «Пинг-понг»	20 минут
Упражнение 56. «Трудная ситуация» (6 задач)	60 минут
Заключительный шеринг	20 минут
Заполнение анкет обратной связи	5 минут
	2 ч. 40 м.

Темы тренингов и упражнений	Время
Тренинг 3. «Толерантность + Я»	
Цели: – развитие толерантности к окружающим и жизненным событиям; – формирование положительного отношения к себе.	
Объявление темы тренинга. Стартовый шеринг	15 минут
Разминка Упражнение 77. «Мы с тобой похожи»	10 минут
Упражнение 27. «Три на три»	30 минут
Упражнение 28. «Пересадка сердца»	20 минут
Упражнение 31. «Волшебная ярмарка»	20 минут
Упражнение 29. «Четыре квадрата»	30 минут
Заключительный шеринг	20 минут
Заполнение анкет обратной связи	5 минут
	2 ч. 30 м.

Список литературы

Агрессия у детей и подростков / Под ред. Н.М. Платоновой. СПб.: Речь, 2006.

Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Тренинг развития жизненных целей. СПб.: Речь, 2001.

Альдер Х. Самоучитель НЛП. Как изменить свою жизнь за 21 день. М.: Центр НЛП-тренинга, 2000.

Березин С.В., Лисецкий К.С. Наркомания глазами семейного психолога. СПб.: Речь, 2005.

Вачков И.В. Методы психологического тренинга в школе. Курс лекций. Лекция седьмая. Организационные аспекты организации тренинговых методов // Школьный психолог. 2004. № 45.

Витакер Д.С. Группы как инструмент психологической помощи. М.: Класс, 2000.

Данилин А., Данилина И. Как спасти детей от наркотиков. М.: Центрполиграф, 2001.

Дилтс Р НЛП: навыки эффективного лидерства. СПб.: Питер, 2002.

Диллман Б. Результаты на мишени. СПб.: Белый кролик, 1995.

Евтихов О. Практика психологического тренинга. СПб.: Речь, 2004.

Емельянова Е. В. Кольца защиты. Пермь, 2003.

Емельянова Е.В. Кризис в созависимых отношениях. СПб.: Речь, 2004.

Завьялова Ж. Путь тренера. СПб.: Речь, 2002.

Кови С.Р. Семь навыков высокоэффективных людей. М.: Альпина Паблишер, 2006.

Кори Дж., Кори М., Колланэн П., Рассел Дж. М. Техники групповой психотерапии. СПб.: Питер, 2001.

Леонова Л. Г., Бочкарева Н. Л. Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте: Учебно-методическое пособие. Новосибирск: Новосибирский медицинский институт, 1998.

Ли Д. Практика группового тренинга. СПб.: Питер, 2001.

Мак-Кей К., Роджерс П., Мак-Кей Ю. Укрощение гнева. СПб.: Питер, 1997.

Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы. М.: Эксмо, 2004.

Моисеев А., Завьялова Ж.В. Работа с возражениями и сопротивлениями. СПб.: Речь, 2004.

Нейдхард Дж. Властелин эмоций. СПб.: Питер, 1997.

Порше Дж., Нидерер Д. Стань тренером для всех и во всем: как помочь людям преуспеть в бизнесе и в жизни. Ростов-на-Дону: Феникс, 2005.

Прихожан А.М. Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе. М., 2001.

Рудестам К. Групповая психотерапия. СПб.: Питер, 2002.

Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Шарова О.Д. Жить в мире с собой и другими. Тренинг толерантности для подростков. М.: Генезис, 2001.

Харт Л. Из гусеницы в бабочку. Три ступени личностного роста. СПб.: Питер, 1997.

Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. СПб.: Речь, 2003.

Энтони Р Преодолеть невозможное. СПб.: Питер, 1997.

Приложения

Анкета-отзыв участника тренинга

Тема тренинга: _____
Тренер(ы): _____
_____
Дата проведения: _____
Место проведения: _____

Уважаемый участник тренинга!

Просим оказать содействие в опросе. Полученные результаты будут использованы для улучшения качества тренингов по данной теме.

Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов, касающихся прошедшего тренинга. Обведите кружком ту оценку на десятибалльной шкале, которая соответствует вашему мнению.

1. Насколько вы довольны в целом?
Совсем нет 1–2 – 3–4 – 5–6 – 7–8 – 9 – 10 Очень доволен
2. Насколько полезным для себя вы считаете этот тренинг?
Совсем нет 1–2 – 3–4 – 5–6 – 7–8 – 9 – 10 Очень полезен
3. Будете ли вы применять полученный опыт (знания) в жизненных ситуациях?
Совсем нет 1–2 – 3–4 – 5–6 – 7–8 – 9 – 10 Обязательно буду
4. Будете ли вы рекомендовать своим друзьям и знакомым поучаствовать в данном тренинге, если он будет проводиться еще раз?
Совсем нет 1–2 – 3–4 – 5–6 – 7–8 – 9 – 10 Обязательно буду

Вы можете добавить что-либо еще, если хотите: _____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
Если хотите, подпишитесь _____

Спасибо!

Анкета-отзыв наблюдателя (супервизора, эксперта) тренинга

_____
_____
(Фамилия, имя, отчество)
Тема тренинга:
_____
_____
Тренер(ы): _____
Дата проведения:
_____
Место проведения: _____
Количество участников/из них принадлежат целевой группе:
_____
Целевая группа, заявленная тренером:
_____

Параметры оценки:

1. Насколько вы довольны в целом?

Совсем нет 1–2 – 3–4 – 5–6 – 7–8 – 9 – 10 Очень доволен

2. Насколько темы, заявленные в тренинге, соответствуют его цели?

Совсем нет 1–2 – 3–4 – 5–6 – 7–8 – 9 – 10 Полностью соответствуют

3. Насколько целевые упражнения способствуют раскрытию темы (соответствуют теме)?

Совсем нет 1–2 – 3–4 – 5–6 – 7–8 – 9 – 10 Полностью соответствуют

4. Насколько последовательна, логична структура тренинга (последовательность упражнений) в движении к цели?

Совсем нет 1–2 – 3–4 – 5–6 – 7–8 – 9 – 10 Полностью логична

5. Насколько экологично проводились обсуждения (с учетом безопасности участников, развития доверия)?

Совсем нет 1–2 – 3–4 – 5–6 – 7–8 – 9 – 10 Полностью экологично

6. Насколько комфортным был темп проведения тренинга (лучшие оценки 5 и 6)?

Слишком медленно, вяло 1–2 – 3–4 – 5–6 – 7–8 – 9–1 ˚Слишком быстро

7. Какова стартовая активность (заинтересованность) участников?

Полностью пассивны 1–2 – 3–4 – 5–6 – 7–8 – 9 – 10 Очень активны

8. Насколько тренеру удалось заинтересовать, активизировать участников (оценка ставится при стартовой пассивности участников либо при снижении интереса и активности в процессе тренинга)?

Совсем не удалось 1–2 – 3–4 – 5–6 – 7–8 – 9 – 10 Полностью удалось

9. Насколько упражнения и уровень обсуждений соответствовали уровню опыта и развития участников тренинга?

Совсем нет 1–2 – 3–4 – 5–6 – 7–8 – 9 – 10 Полностью соответствовали

10. Оцените свою степень доверия уровню тренинга и его ведущим (например, рекомендовали бы вы близким, дорогим людям участие в этом тренинге?)

Не доверяю 1–2 – 3–4 – 5–6 – 7–8 – 9 – 10 Очень доверяю

Если считаете нужным, в свободной форме добавьте свои комментарии:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Подпись _____

Дата заполнения _____

Схема анализа тренинга (по И.В. Вачкову)

1. Тема занятия и время проведения

_____
_____
_____

2. Состав участников занятия

_____
_____
_____
_____
_____
_____

3. План занятия (проводимые упражнения)

Запланировано	Реально проведено
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____
6. _____	6. _____
7. _____	7. _____

4. Наиболее удачные упражнения и психотехники

_____
_____
_____
_____
_____
_____

5. Неудавшиеся упражнения и психотехники

_____
_____
_____
_____
_____

6. Интересный случай на занятии

_____
_____
_____
_____
_____

7. Особенности поведения участников

8. Ошибки, которые следует учесть

9. Важные достижения, методические находки

Телефон доверия

Телефон доверия – это скорая помощь для души. Когда со здоровьем очень плохо, вы вызываете скорую помощь, а потом проходите курс лечения у врача. Когда на душе очень плохо, вы можете бесплатно позвонить по телефону экстренной психологической помощи.

Когда нужен психолог?

Если у вас горе, душевная травма, личностные проблемы или отношения с людьми мешают вам нормально жить, когда вы чувствуете, что переживаете кризис, обращайтесь к психологу. Переживание кризиса или горя имеют свои особенности, закономерности, этапы – психологи расскажут вам о них.

Вам обязательно необходимо обратиться к психологу, если вы чувствуете, что «бегаете по кругу», т. е. если вы вновь и вновь попадаете в одни и те же проблемные ситуации, хотя стараетесь, чтобы этого не случалось. Психологи помогут проанализировать ситуацию, объяснят психологические закономерности происходящего, помогут найти выход.

Обращайтесь к психологу, если хотите разобраться в себе или что-то изменить. Работа над собой всегда сложна и увлекательна одновременно. Иногда ваша проблема может разрешиться, когда вы выработаете другой стиль поведения или измените привычки. Иногда для решения вашей проблемы необходимо пересмотреть свое мировоззрение, убеждения, неосознанные установки и изменить те, которые заведомо ведут к стрессам и депрессии.

Психологи Телефона доверия могут помочь вам, сопровождая на этом пути.

Об авторе

Емельянова Елена Владимировна

Психолог, тренер, методист, супервизор. Более 17 лет работает в области практической психологии, автор и ведущий обучающих курсов и программ личностного роста по вопросам близких отношений, автор множества работ в различных областях психологии.

Книга посвящена подростковому возрасту как одному из самых важных этапов становления человеческой личности. В первой части подробно описаны особенности возраста, основные точки риска и задачи развития, во второй – даны общие представления о тренингах, рекомендации по их составлению и проведению, подбору упражнений и измерению эффективности занятий. Рассмотрены основы работы с группой и трудные ситуации, неизбежно сопровождающие работу тренера.

Третью часть книги составляют упражнения, разделенные на модули по темам, (так называемый чемодан тренера), которые можно использовать для составления программ тренингов и для одноразовых занятий с подростками.

Книга будет интересна и тренерам, психологам, как опытным, для расширения своих методик, так и начинающим, а также родителям и педагогам.

notes

Примечания

1

Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы. Справочник практического психолога. М.: Эксмо, 2004. С. 342.

2

Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы. Справочник практического психолога. М.: Эксмо, 2004. С. 339.

3

Отрывок из книги *Д. Брауна.* Ангелы и демоны. М.: АСТ, 2005. С. 395.

4

По книге *Малкиной-Пых И.Г.* Возрастные кризисы. М.: Эксмо, 2004. С. 344.

5

Смит У.Э. Внуки алкоголиков. М.: Просвещение, 1991. С. 48.

Данилин А., Данилина И. Как спасти детей от наркотиков. М.: Центрполиграф, 2001. С. 54.

Рудестам К. Групповая психотерапия. СПб.: Питер, 2002.

Евтихов О. Практика психологического тренинга. СПб.: Речь, 2004. С. 32.

9

Использованы материалы книги *Ли Д.* Практика группового тренинга. СПб: Питер, 2001. С. 37.

Витакер Д.С. Группа как инструмент психологической помощи. М.: Класс, 2000. С. 143.

11

Кори Дж. Техники групповой психотерапии. СПб.: Питер, 2001. С. 109.

Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. СПб.: Речь, 2003. С. 42.

13

Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. СПб.: Речь, 2003. С. 57.

Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. СПб.: Речь, 2003. С. 55.

15

Моисеев А., Завьялова Ж. Работа с возражениями и сопротивлениями. СПб.: Речь, 2004. С. 74.

16

Порше Дж., Нидерер Д. Стань тренером для всех и во всем: как помочь людям преуспеть в бизнесе и в жизни. Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. С. 81–82.

17

По материалам книги *Кори Дж.* и соавторы. Техники групповой психотерапии. СПб.: Питер, 2001. С. 82.

18

По материалам книги *Куртиковой И., Лавоpовой К., Ли В.* Тренинг: руководство к действию. Теория и практика. М.: СПИД Фонд Восток-Запад, 2005. С. 150.

19

Копытин А.И. Системная арт-терапия. СПб.: Речь, 2001. С. 191–204.

20

Использованы материалы книги *Малкиной-Пых И.Г.* Возрастные кризисы.

М.: Эксмо, 2004. С.495.

21

Во второй части инструкции использованы материалы книги *Тернер К.* Мы рождены для успеха. М.: Гранд, 1998. С. 97–100.

Использованы материалы практического руководства по проведению уроков профилактики среди подростков: Легальные и нелегальные наркотики. Ч.2. /

Под ред. В.А. Ананьева. СПб.: Иматон, 1998. С. 30.